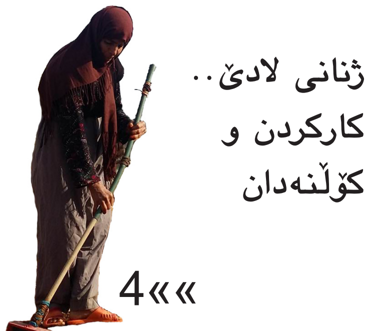
نەوژین

ژمارە (١٦) دوشەمە ٢٠١٨/٣/٢٦

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات



ژنانی لادێ.. کارکردن و کۆڵنەدان

4««

3 ژن لەگەرمیانەوە کاندیدی هەڵبژاردنی عێراقن



■ نەوژین

بۆ هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، ٣ ژن لە دو لیستی هەڵبژاردن، پاڵێوراون و زۆرێک لە لیستە «گەورەکان»یش هیچ پاڵێوراوێکی ژنیان لەگەرمیان دا نیە.

هەڵبژاردنی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق، بڕیارە ١٢ی ئایاری ئەمساڵ بەڕێوەبچێت، کە تیایدا لیستە کوردیەکان لە پارێزگای سلێمانی کە گەرمیانیشی تێدایە، کێبڕکێی بەدەستهێنانی ١٨ کورسیی دەکەن.

بەپێی بەدواداچونەکانی نەوژین، لەنێو هەمو لیستەکان دا لەبەرامبەر نزیکەی ١٠ کاندیدی پیاو، تەنها ٣ کاندیدی ژن هەیە لەگەرمیان، ئەو ٣ کاندیدەش دوانیان لە لیستی (نەوەی نوێ) ن و یەکێکیان لە لیستی (یەکێتی نیشتمانی)یە.

ئەمەش لەکاتێکدایە کە ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق لەوەتەی دروست بوە بەم شێوە تازەیەی، هیچ پارلەمانتارێکی ژنی خەڵکی گەرمیانی بەخۆیەوە نەبینیوە، تەنها یەک پارلەمانتار نەبێت کە لە ناوچەی گەرمیان لەدایکبوە، بەڵام لە گەرمیان نەژیاوە.

نەبونی هیچ پارلەمانتارێکی ژنی گەرمیان لە عێراق، لەکاتێکدایە کە تەنها هەڵبژاردنی رابردو، ٤ پاڵێوراوی پیاوی گەرمیان (٣ی گۆڕان و ١ یەکێتی)، توانیان دەنگی پێویست بۆ بون بە ئەندامی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراق بەدەست بێنن، هەمو خولێکی ئەنجومەنی نوێنەرانی عێراقیش، پارلەمانتاری پیاوی گەرمیانی تێدا بوە.

هەڵنەبژاردنی ژنانیش لە هەڵبژاردنەکان دا لەگەرمیان، پرسێکی دیار و گەرمە کە لە لاپەڕە (٢)ی ئەم ژمارەیەی رۆژنامەی (نەوژین) دا گفتوگۆی لەبارەوە کراوە.

د.یاسین ئاشور، پسپۆڕی زانستی سیاسی، کە لەو راپۆرتەدا قسەی کردوە دەڵێت: «کۆمەڵگەی کوردیی هێشتا باوەڕی بە توانای ژن نییە کە لە پەرلەمان بەرگریی لە مافەکانی بکات، ئەمەش لە کۆمەڵگەی پیاوسالارییدا بەدیدەکرێت».

لەبەرامبەریشدا، ژنە کاندیدێکی پێشو ئاماژە بەوەدەکات کە تائێستا لە لوتکەو جومگە گرنگەکانی دەسەڵاتدا رۆڵ و دەرفەت بە ژنان نەدراوە و پۆستیان وەرنەگرتوە، هەتا خۆیان بسەلمێنن.



«بەناوی دەرکردنی جنۆکەوە لە کارەبایان دام»

3««



جلی کوردیی تەنها بوە بە جلی سەیران

8««

کچان بە منداڵیی فێری پاسکیلسواری دەبن و بە گەورەیی لێی مەحروم دەبن!

5««





کچێک لە گەرمیان دایەنگایەک دەکاتەوە

6««



چی لەبارەی (پلازما)وە دەزانیت؟

10««

ژنان لە هەڵبژاردنەكاندا بە ئەستەم دەنگی پێویست دێنن

■ نەوژین، نیگار عومەر

لەوەتەی شێوازی دەنگدان لە هەڵبژاردنەكانی عێراق و كوردستان كراون بە كراوە، هیچ كاندیدێكی ژن لە سنوری گەرمیان نەیانتوانیوە بۆ هیچكام لە دو پارلەمانەكەی هەرێم و عێراق و ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی سەر بكەون، ئەگەرچی هەمو هەڵبژاردنێكیش ڕێژەیەكی بەرچاو لەكاندیدانی گەرمیان، لە ژنان بون.

لەكاتێكدا شارەزایەک باس لەوەدەكات كە ئەم حاڵەتە ڕەگی كۆمەڵایەتیی هەیە، كەچی ژنان سەرباری ئەم حاڵەش، بێهیوا نین و لە هەوڵدان نەكەوتون.

یوسرا ڕەجەب، ماستەر لەیاسا، پێشتر پاڵێوراو بوە بۆ هەڵبژاردنی پارلەمانی عێراق، بەڵام دەنگی پێویستی نەهێناوە و نەچوەتە پەرلەمان. لەسەر ئەم پرسە، بۆ (نەوژین) وتی: «كۆمەڵگا پیاوسالارییە، ئەم عەقڵییەتەش بەشێوەیەک باڵی بەسەر كۆمەڵگادا كێشاوە، كە ناهێڵێت ژنان ڕۆڵی ڕاستەقینەی خۆیان بگێڕن».

یەكێكی تر لەو ژنە گەرمیانیانەی كە لە هەڵبژاردنەكانی پێشودا خۆی پاڵاوتوە و دەنگی پێویستی بەدەست نەهێناوە، (تابان گەرمیانی)ە. لەسەر ئەم پرسە بە (نەوژین)ی وت: «هۆكارەكان زۆرن، بۆ نمونە: ئەگەر ئێمە لە ناو ئۆرگانەكانی حیزبەكانەوە دەست پێبكەین، دەبینین پۆستەكانی بەرپرسی مەڵبەند و لق و مەكۆ و... هتد هی هەمو حیزبەكان تا ئێستا ژن نەبون».

وتیشی: «تواناكانی ژن لە لوتكەی دەسەڵاتدا نەبینراون، لە حكومەتدا وەزیرێک یان دو وەزیر دراوە بە ژن، تاكو ئێستا سەرۆک و جێگیری سەرۆكی حكومەت ژن نەبون، چەند مانگێكە ژنێک سكرتێری پەرلەمانە، لە یەكە ئیدارییەكاندا ژن پۆستی باڵای پێ نەدراوە، ژن نەبوەتە پارێزگار تا ئێستا».

ئەگەر ئەو ژنە سەركۆنەی سیستەمی سیاسیی بكات كە ژینگەیەكی لەباری بۆ بەشداریی ژنان نەڕەخساندوە، ئەوا پسپۆڕێكی سیاسیی پێیوایە بابەتەكە گرێدراوە بەو تێڕوانینەی كەلە كۆمەڵگادا بۆ ژنان هەیە.

د. یاسین ئاشور، پسپۆڕی زانستی سیاسی، لەمەڕ ئەم باسە بۆ (نەوژین) وتی: «كۆمەڵگەی كوردیی هێشتا باوەڕی بە توانای ژن نییە كە لە پەرلەمان بەرگریی لە مافەكانی بكات، ئەمەش لە كۆمەڵگەی پیاوسالارییدا بەدیدەكرێت».

لەم ڕوانگەیەوە، چالاكوانێكی مەدەنی، هاوبۆچونی پسپۆڕەكەی زانستە سیاسیەكانە.

دڵنیا محەمەد، وتی: «كۆمەڵگە كاریگەری زۆری هەیە لەسەر ئەم پرسە، هەر كۆمەڵگەش كاریگەری هەیە لەسەر تێڕوانینەكان لە ئاست ژن و تواناكانی».

بەڵام ئەگەر پیاوان باوەڕیان بە تواناكانی ژنان نیە، ئەی ژنان بۆ باوەڕیان بەتوانای هاوتا و هاوڕەگەزەكانیان نیە؟

دڵنیا محەمەد، لەوبارەوە وتی: «ئەگەر ژنان دەنگ بە ژنانی پاڵێوراو بدەن، ئەوا ژنانێكی زۆر دەردەچن، ڕێژەی ژنان یەكسان دەبێت لەگەڵ پیاواندا یان ڕەنگە نزیک بێتەوە لە ڕێژەی پیاوان لە پارلەمان دا».

كەواتا بۆچی ژنان، ژنان هەڵنابژێرن؟

یوسرا ڕەجەب، دەڵێت: «هەر ئەو زهنییەتە پیاوسالاریەیە وای لە ڕێژەیەكی زۆری ژنان كردوە، كەوا بە هەمان عەقڵییەتی پیاوانەوە بیربكەنەوە و متمانەی خۆیان نەبەخشن بە ژنە پاڵێوراوەكان».

تائێستا لەمێژوی خۆیدا، گەرمیان تەنها ٢ پارلەمانتاری ژن و یەک ئەندامی ئەنجومەنی پارێزگای ژنی هەبوە، هەموشیان لەكاتێكدا ئەو پۆستانەیان وەرگرتوە كە هەڵبژاردن بە لیستی داخراو بەڕێوەچون، واتا پاڵێوراوەكان ڕاستەوخۆ دەنگی دەنگدەرانیان بەدەست نەهێناوە.

بە بۆچونی (تابان گەرمیانی)، بە پلەی یەكەم حیزبەكان بەرپرسن لەوەی كە ژن نەهاتۆتە پێشەوە، ئەمەش بۆ ململانێی ناو حیزبەكان دەگەڕێتەوە كە بەوتەی خۆی «ژن كەمتر دەچێتە ناو تەكەتولاتەوە، چونكە زیاتر پیاوان خاوەنی هێز و ماددەن».

بەپێی یاسا، چ لە هەڵبژاردنەكانی عێراق و چ لەوانەی كوردستانیش، دەبێت ئەندامی هەڵبژێردراوی هەر لیستێک، ٢٥ بۆ ٣٠٪یان ژن بن، كە بە سیستەمی «كۆتا» ناودێر كراوە، ئەمە سەرباری ئەوەی ژمارەی پاڵێوراوەكان كراوەیەو هەر لیستەی چەندی بوێت دەتوانێت ژن كاندید بكات.

د.یاسین ئاشور، بە (نەوژین)ی وت: «زۆرجار حیزبەكان بەهۆی سیستەمی كۆتاوە ناچارن ژنان بخەنە ناو لیستەكانیانەوە، بۆیە زۆرجار كەسانی شارەزا و بە توانایان دەست ناكەوێت».

بەڵام (یوسرا ڕەجەب)، بە توندی دژی بیرۆكەی دیارییكردنی كۆتایە بۆ ژنان. وتی: «سیستەمی كۆتا لێدانە لە پێگەی ژن و بۆ ئەوە دانراوە تاكو كەمترین ژن بچنە پەرلەمان و ئاست و بەڕێوەبردنیان دەرنەكەوێت».

وتیشی: «ئەم سیستەمە وادەكات بڕیارەكانیش كە لەو دەزگایەوە دەردەچێت، دیسان بە عەقڵییەتی پیاوانەوە دەربچێت و بخرێتە خزمەتیانەوە».

سەرباری ئەو واقیع و ئەو ئاستەنگ و لەمپەرانەشی كەلەپێش ژنان دان لەكاتێكدا بیانەوێت بگەن بە ناوەندە هەڵبژێردراوەكان، بەڵام هێشتا ژنانی گەرمیان بێئومێد نین.

یوسرا ڕەجەب، لەوبارەوە وتی: «ئەو ئاستەنگ و لەمپەرانەی كە دێنە پێش، كۆڵم پێ نادات و بەردەوام تێدەكۆشم لە پێناو بەدەستهێنانی مافەكانی خۆم و هاوڕەگەزەكانم».

كچانی گەرمیان بەرەو ڕۆژنامەنوسیی ئەكادیمیی دەچن

■ نەوژین، نازەنین گۆران

ئەگەر ژمارەی كچانی ڕاگەیاندكار لە ڕابردودا لەگەرمیان كەم بوبێت، ئەوا ڕێژەی كچانی خوێندكاری بەشی ڕاگەیاندن لە زانكۆ و پەیمانگاكاندا، زۆر لەوە كەمتر بوە، بەڵام چەند ساڵێكە ڕێژەی خوێندكاری كچانی خەڵكی گەرمیان، لەو بەش و پسپۆڕییەدا ڕویان لەزیادبون كردوە.

لەكۆتا دەیەی سەدەی ڕابردو، خوێندنی ئەكادیمیی ڕۆژنامەوانی لە هەرێمی كوردستان هاتە ئاراوە، ئەویش كاتێک بەشی ڕۆژنامەنوسی لە پەیمانگای تەكنیكی هەولێر و سلێمانی كرانەوەو پاشان كۆلێژەكانی ڕاگەیاندن لە زانكۆكانی سەلاحەدین و سلێمانی كرانەوە.

هەرلەسەرەتاوە، ژمارەیەک خوێندكاری گەرمیانی ڕویان لەخوێندنی ئەو بەشانە كرد، بەڵام هەمو یان زۆرینەی ڕەهایان لە ڕەگەزی نێر بون و ڕێژەی بەشداریی كچان كەم بو، كەچی لەچەند ساڵی ڕابردودا، ئەم بەشدارییەی كچان ڕوی لە زیادبون كردوە.

بەپێی ئەو ئامارەی كە (نەوژین) لە كۆلێژی ڕاگەیاندنی زانكۆی سلێمانی وەریگرتوە، لەساڵی ٢٠١٥ تا ئەمساڵ، ٧ كچی گەرمیانی وەكو خوێندكار لەو بەشە دەستبەكار بون، ئەمە جگە لەوەی لە كۆلێژ و پەیمانگاكانی دیكەش ڕێژەیەک كچی گەرمیان هەن.

سایە ساڵح، ٢١ ساڵ، یەكێكە لە كچانی خوێندكاری بەشی ڕاگەیاندنی زانكۆی سلێمانی، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من بە حەز و خواستی خۆم ڕوم لەم بەشە كردوە، ئەگەرچی بە سیستەمی وەرگرتنی ناوەندی ناوم بۆ ئەم بەشە گەڕاوەتەوە، بەڵام پێی دڵخۆشم».

ئەو كچە باسیلەوەشكرد كە لە خوێندنی ئەم بەشەدا هیچ ڕێگریەكی لێنەكراوەو بەڵكو پشتیوانیشی كراوە لەلایەن خێزانەكەیەوە.

بەڵام ئەو گەشبینیەی كەلەلای (سایە) دا بونی هەیە، لەلای (بەیار) بەشێوەیەكی دیكەیە.

> دڵخۆشم كە خوێندكاری ئەو بەشەم، چونكە ڕاگەیاندن خەونم بوە

ئەو كە ٢٢ ساڵ تەمەنێتی و خوێندكاری قۆناغی (٤)ی هەمان بەشە، ئاماژەی بەوەكرد كە بەشەكە بەوشێوەیە نەبوە كە خۆی ویستویەتی «دڵخۆشم كەخوێندكاری ئەو بەشەم، چونكە ڕاگەیاندن خەونی من بوە، بەڵام كە وەرگیرام و دەستم بە خوێندن كرد، ئەو كات زانیم ئەوە نەبوە كە ویستومە».

ئەوەی (بەیار) ویستویەتی زۆرتر خوێندن و فێربونی پیشەی ڕۆژنامەوانی بوە بە كردارییی (عملی)، كەچی ئەوەی لە زانكۆ هەیە زۆرتر وانە و بابەتی تیۆری (نظری)ن.

لەبەرامبەر ئەم تێبینییە دا، د. سەلام نەسرەدین، سەرۆكی بەشی ڕاگەیاندن لە كۆلێژی زانستە مرۆڤایەتیەكانی زانكۆی سلێمانی، ئاماژە بەوەدەكات كە سیستەمی خوێندنی بەشەكە وەها داڕێژراوە كە ٣٠٪ی پراكتیكە و ٧٠٪ی تیۆریە.

وتی: «وەک دەزانرێت لە قۆناغی ٣ زیاتر وانەكان بە كردارییی دەخوێنرێن، هەروەها بەهۆی كەمی كەرەستە و زۆری ڕێژەی خوێندكار، ناتوانرێت بە پێی پێویست ڕاهێنانیان پێ بكرێت».

بەڵام (ڕۆژان محەمەد)، لەنێوان ئەم دو بۆچونەدا، بۆچونێكی دیكەی هەیە.

ئەو كە كچە گەرمیانیەكی قۆناغی (٤)ی بەشی ڕاگەیاندنە، ئاماژە بەوەدەكات كە لەڕێگەی پرۆگرامی بەشەكەوە دەتوانێت فێری بنەما سەرەتاییەكانی ڕاگەیاندن ببێت. وتی: «سروشتی زانكۆ وایە، هەمو شتێک فێری فێرخواز ناكات، پێویستە خوێندكار خۆی لە بوارەكەدا قوڵ بێتەوە».

بەردەوام وەها لێكدراوەتەوە كە بواری ڕۆژنامەوانی و ڕاگەیاندن، بوارێكی یاساغە بۆ كچان، هەر ڕەنگە ئەمەش بێت كە ژمارەیەكی كەمتر لە كچانی گەرمیان ڕویان لەم بوارە كردوە.

بەڵام ئەم تێڕوانینە، واینەكردوە لە كچانێک كە ئارەزوی كاری ڕاگەیاندن و ڕۆژنامەوانییان هەیە، دەستەوەستان بوەستن و ئەو حەز و خولیایەی هەیانە لەو بوارەدا بەدیی نەهێنن، بەڵكو بەپێچەوانەوە ڕویان لە خوێندنی ئەو بوارە كردوە.

د.سەلام نەسرەدین، لەم خاڵەدا پشتی كچە خوێندكارەكانی دەگرێت و دەڵێت: «بەهێزی و گەورەیی مرۆڤ لە هەر ڕەگەزێک بێت لەوەدایە توانای بەرەنگاربونەوە و خۆ سەلماندنی هەبێت، ئەگەرچی لە هەمو كۆمەڵگایەک كۆمەڵە كەسانێكیش هەن كە كاردەكەن لە سەر شكاندنەوە و توانجدان لە خەڵكی بەتایبەت كچان، بەڵام بە سەركەوتن و خۆ سەلماندن دەتوانرێت وەڵامیان بدرێتەوە».

(ڕۆژان)یش، بە باوەڕبونێكی قوڵەوە بەو بوارەی كە دەیەوێت تیایدا بڕوانامە بەدەست بێنێت و كاری تێدا بكات، دەڵێت: «خوێندكار خۆی دەتوانێت لەڕێگەی كردارەكانی بیسەلمێنێت كە ڕاگەیاندن بەو شێوەیە نییە كە لێی حاڵی بونە».

«بەناوی دەرکردنی جنۆکەوە کارەبایان لێدام»

ئەو ژنانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە شێتن یان شێت دەکرێن؟



■ نەوژین، گوڵباخ حەسەن

ئەو ژنانەی لەگەرمیان روبەڕوی کێشەی دەرونی دەبنەوە، تائێستاش لەژێر هەڕەشەی ئەوەن کە بەچارەسەری «خورافی» و نازانستی هێندەی تر ڕەوشیان خراپ بکرێت، کە ئەمەش سەردەکێشێت بۆ ئەوەی بەتەواوی عەقڵیان لەدەست بدەن.

بەپێی بەدواداچونێکی (نەوژین)، بەشێک لەو ژنانەی روبەڕوی کێشەی دەرونی دەبنەوە، بەهۆی ناهۆشیاریی خێزان و دەوروبەرەکەیانەوە، نەخۆشیەکەیان سەختتر دەبێتەوە.

تەنیا، ناوی خوازراوی کچێکی تەمەن ٢٠ساڵەی گەرمیانە، کە روبەروی کێشەی دەرونی بوەتەوە. بەمشێوەیە چیرۆکی خۆی بەیان کرد «دو مانگە نەخۆشم، سەرەتاماڵەوەمان باوەڕیان پێنەکردم، تۆمەتباریان دەکردم بەهۆی پەیوەندیەکی عاشقانەوە باری دەرونیم تێکچوبێت، پاشان کە رەوشم خراپ تر بو، لەبری چارەسەر کەچی دایک و باوکم زۆریان لێدام، لەژورەوە بەندیان کردم، ئیتر ئەوان هەمان رۆژ فتوای شێتبونی منیان دەرکرد».

ئەو کچە بەردەوام بو لە گێڕانەوەکەی و ئاماژەی بەوەدەکرد رەوشی دەرونیی رۆژانە خراپ تر دەبو، جاری واهەبو رۆژەکە ٣ جار لەماڵ هەڵدەهات.

لەبارەی چارەسەرە پزیشکیەکانەوە، باسیلەوەکرد جارێک سەردانی سەنتەری دەرونی کەلاریان پێکردوە، پیانوتوە دەبێت داخلّی نەخۆشخانەی سۆزی دەرونی بێت لەسلێمانی، دایکم ئەوەی رەدکردەوە داخلّی نەخۆشخانەیەکی بکات کە بە (شێتخانە) ناو دەبرێت».

وەک هەمو نەخۆشەکانی تر، کاتێک کەسوکارەکەی ئامادە نابن رێگا پزیشکییەکە بگرنە بەر، ئەوا رێگەی چارەسەری میللی دەگرنە بەر، کە زۆرتر بریتییە لە چارەسەری ئەو کەسانەی کە خۆیان بە «شێخ» یان «مەلا» ناوناوە.

وتی: «سەردانی شێخێکیان پێکردم لە سلێمانی، بەمنی وت: جنۆکە لە لەشی دایە، بەڵام خۆشبەختانە جنەکە موسوڵمانە! بەبیستنی ئەو هەواڵە هەمو خەیاڵم بو بەوێنەی ترسناک و هەمو لەشم کەوتە لەرزین، بۆ چارەسەریش کەوتە مامەڵەکردن، بە ١٢٠ هەزار دینار رێکەوتن! بە بیانوی قورئان خوێندن چاوی بەستمەوە، کەچی بە شەش کەسەوە قۆڵبەستیان کردم و لەکارەبایاندام، زۆر بەئازاربو».

ئەم کچە لە بری ئەوەی چاک بێتەوە، کەچی ئەو لە کارەبادانە رەوشی خراپتر کرد، بەڵام لە بری ئەوەی واز لەو چارەسەرە بێنن و بیبەنە لای پزیشک، کەچی هەمدیش بردویانە بۆ لای «شێخ و مەلا»ی تر، ئەوانیش نەیانتوانیوە چاکی بکەنەوە، هەتا سەرەنجام بە هەوڵی هەندێک کەس توانراوە خێزانەکەی رازیی بکرێت و بیبەن بۆ پزیشک، لەوەتەی پزیشک چارەسەری کردوە، رەوشی جێگیر و باشترە.

چیرۆکی (تەنیا)، ئەگەرچی بەدورودرێژی خستمانە رو، بەڵام وەکو نمونەیەک بۆ حاڵی ئەو ژنانەی روبەڕوی کێشەی دەرونی دەبنەوە، ئاماژەمان پێکرد.

بەپێی بەدواداچونەکان، دەیان کچی دیکە هەن کە روبەڕوی هەمان چارەنوس کراونەتەوە، ئەمەش بەشی زۆری بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خێزانەکان لەبری زانست، خورافات پەسەند دەکەن.

فەرەیدون ئیسماعیل، بەڕێوەبەری سەنتەری راهێنان و چارەسەری دەرونی کەلار، بە (نەوژین)ی وت: «نەخۆشیە دەرونیەکان جۆراوجۆرن، دەبێت پشکنینیان بۆ بکرێت و دواتر پزیشک بڕیار لەچارەسەرەکەیان دەدات».

ئاماژەی بەوەشکرد بەشێک لەنەخۆشیەکان عەقڵین و دەرمان و چارەسەری تایبەتی هەیە کە هەندێکجار بەتەواوی چارەسەر نابن، بەڵام هەندێکی تر دەرونیین و کاتین و بەچارەسەری گونجاو کەسەکە وەکو پێشو ئاسایی دەبێتەوە.

گەورەترین کێشەی ئەم توێژە کە توشی ئەو نەخۆشییە دەرونیانە دەبن، هیچ شوێنێک نییە خەمیان بخوات، خێزانەکان نەبێت.

بەوتەی (دەرون عومەر)، بەڕێوەبەری گشتی چاودێریی و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی گەرمیان، ئەو کەسانەی توشی نەخۆشیەکی عەقڵی و دەرونی درێژخایەن دەبن، «جگە لە بڕینەوەی موچەیەکی کەمی مانگانە، هیچی تریان بۆ ناکرێت».

بەڕێوەبەری بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەکەلار، فریاد هیدایەت، ئاماژە بەوەدەکات کە ناتوانن بەدواداچون بۆ رەوشی ئەو ژنانە بکەن کە بەناوی چارەسەرەوە روبەڕوی ئەشکەنجەو ئازاردان و توندوتیژی دەبنەوە «بەحکومی ئەوەی بەهۆی تێکچونی مێشک یان باری دەرونیان، ناتوانن سکاڵا تۆمار بکەن و پەنامان بۆ بهێنن».

ئەم کێشە کاتێک سەختر دەبێتەوە، کە هەندێک لەو ژنانە کە باری عەقڵیان تەواو نییە، لەلایەن پۆلیسەوە دەستگیر دەکرێن، یان بۆ پاراستنیان ناچار دەکرێن «توقیف» بکرێن.

خەبات رەشید، بەڕێوەبەری نوسینگەی مافی مرۆڤی گەرمیان، بۆ (نەوژین) وتی: «لە ماوەی ٣ ساڵی دوایدا زیاتر لە ١٧ حاڵەتی دەستگیرکردنی ئەو کەسانە هەبوە کە باری دەرونی یان عەقڵیان تەواو نەبوە، بەڵام کارەسات ئەوەیە چونکە شوێنێک نەبوە بۆ مانەوەیان، بەناچاری تەوقیف کراون و خراونەتە زیندانەوە!»

بەوتەی توێژەری کۆمەڵایەتی، کارزان فوئاد، کۆمەڵگای کوردی تێڕوانینێکی زۆر دواکەوتوانەی هەیە بۆ نەخۆشانی دەرونی.

وتی: «کۆمەڵگە بۆخۆی رۆڵی خراپی بینیوە بۆ ئەوەی ئەوان باری دەرونیان زیاتر ئاڵۆزبێت، جا ئەگەر نەخۆشەکە ژنیش بێت باجدانی زیاتربوە».

(فریاد هیدایەت)یش پێیوایە کە خەمنەخواردنی حکومەت لەو توێژەو نەبونی شوێن بۆ چارەسەریان، وادەکات ئەو مامەڵە نازانستی و نامرۆییانەیان بەناوی چارەسەرەوە لەگەڵ دا بکرێت کە دەرئەنجامی خراپی دەبێت.

ژنان بە کۆنە خۆیان نوێ دەکەنەوە!

■ نەوژین، ئەسما کەریم

سەر بەهەر بەشێکی بازاڕ و تەنانەت دوکانی ئەو گەڕەکانەش دا دەکەیت کەلەبازاڕی کەلاریشەوە دورن، دوکانێک یان زیاتری فرۆشتنی جلوبەرگی لەنگە «دەستی دو»ی تێدایە، ئەگەر بە رواڵەت باس لەوەبکرێت قەیرانی دارایی هۆکارە، بەڵام لەناوەڕۆک دا هۆکاری تر خۆی حەشار داوە.

لەنگە یان بالە، ئەو جلانەن کە پێشتر پۆشراون و نوێ نین، ئەمانە بە باری گەورە لە وڵاتانی چین و کۆریای باشور و وڵاتانی کیشوەری ئەوروپا و ئەمریکاوە، هاوردەی هەرێمی کوردستان دەکرێن و بە خەڵکیی دەفرۆشرێنەوە.

لەئێستادا بەشێکی زۆر لە ژنان و کچانی گەرمیان، رو لە کڕینی جلوبەرگی لەنگە دەکەن، بۆ ئەم کارەشیان، قسەو پاساوی جۆراوجۆریان هەیە.

رۆژان عەلی، ٢٠ ساڵ، خوێندکاری پەیمانگایە، دەڵێت» من لەبەر ئەوەی کە خوێندکارم پێویستم بەکڕینی جلوبەرگ هەیە، بەڵام چونکە باوکم پێشمەرگەیەو بەچەند مانگ جارێک موچەشی پێنادەن، هەربۆیە لە کڕینی جلوبەرگ دا رو دەکەمە دوکانی لەنگە، چونکە بەبڕێک پارەی کەم کۆمەڵێک جل دەکڕم».

ئەم هۆکارە، نەک لەلای کچانێک کە بۆ دارایی رۆژانەیان پشت بە ماڵەوەیان دەبەستن، بەڵکو لەلای ئەو ژنانەشی کە فەرمانبەرن، رەنگی داوەتەوە.

شەرمین محەمەد، ٣٤ ساڵ، کە پیشەی فەرمانبەرە، بۆ (نەوژین) وتی: «جاران هەمو سەر مانگێک لەگەڵ وەرگرتنی موچەکەم دەڕۆشتمە بازاڕ و ئەو جلەی کە خواستی خۆمی لەسەر بو دەمکڕی بەبێ گوێدانە نرخەکان، بەڵام لەو کاتەی کە موچەکەم لەلایەن حکومەتەوە پاشەکەوت کراوە، زۆر بەکەمی جل دەکڕم».

وتیشی: «ئەوکاتانەشی کە دەڕۆمە بازاڕ بۆ کڕینی جلوبەرگ، زیاتر رو دەکەمە ئەو شوێنانەی کە جلوبەرگەکانیان هەرزانە یان دەڕۆمە دوکانی لەنگە».

سەرباری هۆکارە داراییەکە، ژنانێک سەردانی دوکانەکانی فرۆشتنی جلوبەرگی لەنگە دەکەن بەهۆی کوالێتی جلوبەرگەکانەوە، کەبەوهۆیەی لە ئەوروپا و وڵاتانی دەرەوە دێت، بە باشتری دەزانن.

پەرژین عومەر، ٢٩ ساڵ، کە ژنی ماڵەوەیە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «زۆرجار بۆ کڕینی جلوبەرگی خۆم و منداڵەکانم دەچمە دوکانی لەنگە، چونکە پێموایە جلوبەرگەکانی کوالێتیەکەی باشن و ئەسڵ تریشن».

ئەو ژنە نەیشاردەوە کە سەرباری ئەوەش، بەڵام بەهۆی قەیرانی دارایی و لاوازبونی لایەنی داراییانەوە، جل کڕینی وەکو پێشو نەماوەتەوە. وتی: «ئەگەر پێشتر مانگی جارێک سەردانی بازاڕم بکردایە بە مەبەستی جل کڕین، ئەوا ئێستا ئەم وەرز بۆ ئەو وەرز سەردانی بازاڕ دەکەم ئەویش بە ناچاری».

جگە لە ژنان، پیاوانێکی زۆریش سەردانی دوکانەکانی فرۆشتنی جلی لەنگە دەکەن، ئەوانیش گونجاویی نرخ و کوالێتی جلەکان، بەهۆکاری سەردانەکەیان دەزانن.

عادل کامەران، ٣٢ ساڵ، کاسبکار، بۆ (نەوژین) دوا «بەتایبەت لەوەرزی زستاندا بۆ کرینی قاپوت سەردانی دوکانەکانی لەنگە دەکەم، چونکە هەم نرخێکی گونجاوی هەیە و هەم کوالێتیەکەیشی باشە».

بەڵام ئەگەر خەڵکانێک لەبەر قەیرانی دارایی زیاتر سەردانی دوکانەکانی فرۆشتنی جلوبەرگی لەنگە بکەن، ئەوا خاوەن دوکانەکانیش بە گلەیین لەوەی قەیرانی دارایی ئیشی نەهێشتون!

ئەحمەد سدیق، ٢٠ ساڵ، خاوەنی فرۆشگایەکی فرۆشتنی جلی لەنگەیە. وتی: «لەوەتەی ئەم قەیرانە دارایە روی تێکردوین، بازاڕی ئێمەش بەرەو لاوازی رۆشتوە، ئەوەشی کە ئێستا سەردانمان دەکات بۆ کڕینی جلوبەرگ کچانی خوێندکارن لە پەیمانگا و زانکۆکان».

بەڵام لە بەرامبەردا، بەشێک لە فرۆشیاران پێیانوایە هۆکار بۆ ئەم کەم بازاڕیەی ئێستایان، زۆر بونی دوکانی لەنگەیە.

مەریوان محەمەد،٣٧ ساڵ، ماوەی ١٠ ساڵە دوکانی فرۆشتنی جلوبەرگی لەنگەی هەیە، بۆ (نەوژین) وتی: «کاتێک دەستم بەم کارەکرد، چەند دوکانێکی کەمی «لەنگە» لە شاری کەلار کرابونەوە، بەڵام ئێستا دوکانێکی زۆری لەم شێوەیە کراونەتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا قەیرانی دارایی کاریگەریەکی زۆر خراپی داناوە لەسەرمان».



ژنانی لادێ .. کارکردن و کۆڵنەدان

■ نەوژین، ژینۆ عەلی

ئەگەر کارکردن بۆ ئەو ژنانەی لەشارەکاندا دەژین مێژویەکی دیاری کراوی هەبێت، بەڵام ژنانی لادێ لەدێر زەمانەوە خەریکی کارکردنن، ژنانی ئاوایەکانی گەرمیان ئەم راستیەیان سەلماندوە.

ساڵەهایە ژنانی گەرمیان لە گوندەکاندا، هاوشانی پیاوان لەدەرەوەی ماڵەکانیان کاردەکەن لە بوارەکانی کشتوکاڵ و ئاژەڵداریی، ئەم نەریتەش تائێستا درێژ بوەتەوە، ئەگەرچی کچان لە نەوەی نوێ، کەمتر گرنگیی بەم بوارە دەدەن و زۆر بەلایانەوە پەسەند نییە.

لەمیعە عباس، ٥٢ ساڵ، دانیشتوی گوندی میلقاسمی گەرمیانە، چیرۆکی ئیشکردنی خۆی بەمجۆرە بۆ (نەوژین) باسدەکات «ئێمە لە لادێ ناچارین کاری ئاژەڵداری و کشتوکاڵ بکەین، هاوینان بە دروێنە کردنەوە سەرقاڵ دەبین و زستانانیش بە تۆو کردنەوە».

دەشڵێت: «ئاژەڵ بەخێوکردن و کشتوکاڵ کردن خۆی کارێکە تایبەتکراوە بەپیاوان، بەڵام ئێمە ناچارین ئەو کارە بکەین، راستە زۆر قورسە و ماندومان دەکات، بەڵام چارەیەکی ترمان نیە و دەبێ کارەکانمان بکەین».

ژنانی لادێ لە ئیشکردندا ئەو راستیەیان سەلماندوە کە پیاو و ژن لەکارکردندا یەکسانن، بەو پێیەی جگە لەکاری ماڵەوەش لەزۆرینەی کارەکانی دەرەوەشدا هاوکاری هاوسەرەکانیان دەکەن و هەندێکیشیان دوای کۆچی هاوسەرەکانیان خۆیان بونەتە سەرگەورەی ماڵ و هەمو جۆرە کارێکی لادێ دەکەن.

سەبیە رەئوف، ٥٠ ساڵ، لەکاتی کارکردن و سەرقاڵیی بە پاککردنەوەی شوێنی ئاژەڵەکانیەوە، بۆ (نەوژین) دواو وتی: «من هاوسەرەکەم مردوە، هیچ سەرچاوەیەکی تری بژێویم نییە، بۆیە ئاژەڵ بەخێو دەکەم تا بتوانین گوزەرانمانی پێ ببەین بەڕێوە».

سەبیە، کە ماندوێتی بە روخساریەوە دیار بو، بەردەوام بو لەباسکردنی کارەکانی و وتی: «هەمو بەیانیەك

> هەمو بەیانیەك سەعات پێنجی بەیانی هەڵدەستم و دەست بە کار دەکەم

سەعات پێنجی بەیانی هەڵدەستم و شوێنی ئاژەڵەکان پاک دەکەمەوە، دواتر ئیشی ماڵەوە دەکەم، پاشان مەڕ و بزنەکان دەبەمە دەرەوە بۆ لەوەڕاندنیان».

ئەو جگە لە بەخێوکردنی ئاژەڵەکانیشی، دوکانێکی داناوە لە پاڵ ماڵەکەی خۆیدا و کاتە بەتاڵەکانی خۆی لەوێدا بەسەر دەبات.

وەکخۆی دەڵێت: «ئەم دوکانەم داناوە و هەمو پێداویستیەکی تێدایە و ئەو کاتانەی ئیشی ناو ئاژەڵەکان تەواو بکەم دێمە ئێرەو کاتەکانی خۆم لێرە بەسەر دەبەم».

لەدێر زەمانەوە باسلەوە کراوە ژنان و پیاوان شانبەشانی یەکتر کاری ئاژەڵداری و کشتوکاڵیان پێکەوە ئەنجام داوە، هەرچەندە ئەو کارە بەکارێکی پیاوانە ناسراوە، بەڵام ژنان بۆ یارمەتی دانی هاوسەرەکانیان ئەو کارە دەکەن.

هەندێک لەو ژنانەش هەم وەکو درێژەدان بەکلتوری کۆنی گەرمیان و هەمیش وەکو یارمەتیدەری هاوسەرەکانیان، کار دەکەن.

ئامینە ئەحمەد، ٦١ ساڵ، کە دانیشتوی هەمان گوندە، بۆ (نەوژین) باسلەوە دەکات وەکو یارمەتیدەری هاوسەرەکەی ئەوکارە دەکات، دەڵێت: «هاوسەرەکەم لەسەر جێگەیە و توانای کارکردنی نیە و هیچ موچەیەکیشمان نیە و مناڵەکانیشم لە قوتابخانە و زانکۆن، هەربۆیە ئێستا خۆم کار دەکەم».

بەڵام ئەم کارکردنانە هەموکات بە ئاسانی تێپەڕ نەبوە، بەڵکو هەندێکجار ژنان روبەڕوی توانج دەکاتەوە.

بەسیە، ئەوە دەگێڕێتەوە کەهەندێک لە خەڵکی توانجی لێدەدەن و دەڵێن «بەردەوام لەناو ئاژەڵەکان دایە»، ئەویش دەڵێت: «پەیداکردنی بژێوی ژیان هیچ عەیب نیە جا هەر کارێک بێت، هیچ کات ئەو توانجانە من سارد ناکاتەوە لەو کارەی خۆم و بەردەوامیش ئەبم تا توانام هەبێت».

لەکارکردنی ژنان لە لادێکاندا، ئەوەی تێبینیی دەکرێت ئەوەیە زۆرتر ژنانی بەتەمەن یان لە نەوە کۆنەکان کار دەکەن، بەتایبەتی ئاژەڵداریی، لەبەرامبەردا کەمتر کچان خۆیان لەو کارانە دەدەن.

ئەم تێبینیەمان روبەڕوی (ئەدیبە عومەر)ی ٦٩ ساڵ کردەوە، ئەویش بە پشتراستکردنەوەی قسەکەوە وتی: «ئێمە لە زوەوە ئەم کارەمان کردوەو فێربوین، بەڵام ژنانی ئەم سەردەمە زیاتر سەرقاڵترن بە مناڵ بەخێوکردنەوە و هەندێک لەو ژنانەش مامۆستان و هەندێکیشیان قوتابین».

نەرمین عەلی، ٢٣ ساڵ، کچە خوێندکارێکی دانیشتوی هەمان لادێیە، قسەکەی (ئەدیبە) پشتڕاستدەکاتەوە و بۆ (نەوژین) وتی: «زیاتر ژنانی بەتەمەن ئەو کارانە ئەکەن و ئێمەومانان یا خوێندکارین یان مامۆستاین و کاتی ئەوەمان نیە کاری ئاژەڵ بەخێوکردن و کشتوکاڵکردن بکەین».

وتیشی: «من و کچە هاوتەمەنەکانم شارەزایی و توانای تەواومان نیە تا ئەو کارانە بکەین».

کێشی جانتاکانیان بەقەدەر کێشی خۆیانە

■ نەوژین، ژینۆ خەلیل*

ئەحمەد، بە ٨ ساڵی تەمەنەوە، بەشێوەیەک ماندو دیار بو وەک ئەوەی کرێکارێکی کۆڵکێش بێت، ئەگەرچی ئەو کارەی کە ماندوی کردوە ئەویش هەر کۆڵکێشییە، بەڵام حاڵەتەکەی جیاوازە، چونکە بارەکەی کۆڵی ئەم، نە فەردە و گوێنی ئاردە و نە بەستە و پاکەتە خۆراک، بەڵکو جانتاکەیەتی!

بەکاریگەری ئەو گۆڕانکاریەی لە سیستەمی خوێندن دا دروست بوە، قەبارەی ئەو کتێبانەی کە قوتابیان دەیخوێنن لە پۆلە بنەڕەتیەکان دا، زۆر قەبە بون و هەروەک کێشیشیان زۆر قورسە، ئەمەش لە یەک کاتدا منداڵانی قوتابی ماندو دەکات، لەلایەکی تریشەوە کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندنیان. ئەم حاڵەتە بەتایبەت بۆ قوتابیانی هەندێک لە گوندەکانی گەرمیان سەخت ترە، کە بەهۆی ئەوەی قوتابخانەکەیان لێیانەوە دورترە، بۆیە دەبێت بەو جانتا قورسەوە رێیەکی دورتر ببڕن.

ئەحمەد ئیبراهیم، کە قوتابی پۆلی دووە لە گوندی (باریکە)ی سەر بەقەزای خانەقین، بۆ (نەوژین) وتی: «ماندوبوم، هەمو رۆژێک ئەو جانتا قورسە دەکەمە کۆڵم، تا دەگەمە قوتابخانە چەند جارێک دادەنیشم و ئیسراحەت دەکەم، قوتابخانەشم لەبەر چاو کەوتوە».

قوتابیانی گوندەکان بەهۆی ئەوەی بەپێ هاتوچۆی قوتابخانە دەکەن، ئەستەمە بەو بارە قورسەوە بەسەلامەتی رێگای قوتابخانە ببڕن ئەگەر کەسێکیان لەگەڵ نەبێت ئەو جانتا قورسەیان بۆ هەڵبگرێت.

شەیما جەمال، مامۆستای قوتابخانەی (بەمۆ) ی بنەڕەتی لەناحیەی رزگاری، لەو بارەیەوە دەڵێت: «بەهۆی بونی چەند وانەیەک لە یەک رۆژدا، وادەکات قوتابی رۆژانە چەند کتێبێک بێنێت، ئەمەش باری سەرشانی قورس دەکات».

وتیشی: بەراستی قوتابخانەکان دورن لەماڵانەوە، زۆرجار خوشک و برا یان باوک و دایک جانتا بۆ مناڵە قوتابیەکانیان هەڵدەگرن.

ئەگەر ئەو مامۆستایە خەمی ئەوەبێت کە منالان ماندو نەبن، ئەوا توێژەرێک پێیوایە کە ئەو حاڵەتە سەردەکێشێت بۆ ئەوەی کار لە لایەنی دەرونی و توانستی عەقڵی و فێرکارییشیان بکات.

پرشنگ محەمەد، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو کتێبانە بارێکی قورسە بۆ سەر جەستەی ئەو مناڵە و جەستەی هێشتا بەوشێوەیە گەشەی نەکردوە کەبتوانێت ئەو قورسیە هەڵبگرێت».

لەروی دەرونیشەوە، رونیکردەوە کە کاریگەری دەبێت و ئەو مناڵە هەست بەبێتاقەتی دەکات و ئارەزوی خوێندنی نامێنێت «چونکە ئەگەر مرۆڤ بەجەستە هیلاک بێت ئەوا دەرونیشی بەهەمان شێوە ماندو دەبێت و بێتاقەتی و بێزاری بۆ دروست دەبێت».

ئەگەر تائێستا قوتابیان چەندین رەخنەیان لە خوێندن و قوتابخانە هەبوبێت، ئەوا ئێستا رەخنەیەکی تریشیان بۆ زیاد بوە، کە ئەویش جانتاکانیانە.

لە گوندی (پوقە)ی سەر بەناحیەی رزگاری، کچێکی منالی شەکەتم بینی کە بۆ قوتابخانە دەچێت، جانتایەکی کردبویە شان و یەکێکی تری بەدەستەوە گرتبو، وەها بە قورسیی و ماندوبونەوە بە رێگەدا دەڕۆیشت، وەک ئەوەی لەژێر بارێکی پڕ لە ئاسن و کێشی قورس دا بێت.

دوای ئەوەی زانیم ناوی (بێریڤان)ەو لەپۆلی دوی بنەڕەتیە، لێم پرسی: تۆ تازە بەرەو قوتابخانە دەڕۆیت بۆئەوەندە ماندویت؟ پێی وتم: «براکەم لەپۆلی یەکەمە، زۆر منالە ناتوانێت جانتاکەی هەڵبگرێت چونکە زۆر قورسە، بۆیە ناچار من جانتای هەردوکمان هەڵدەگرم».

وتیشی: ماڵمان دورە لەقوتابخانەکەمانەوە، باری دارایشمان باش نییە تا بەئۆتۆمبێل هاتوچۆ بکەم.

ئەو جارسیەی لە قسەی (بێریڤان) دا هەستمان پێدەکرد، لەلای (ئەحمەد)یش وەها بو، کاتێک بە خەمبارییەوە وتی: «بێزارم لەقوتابخانە هیچ خۆش نییە بەلامەوە».

بەرای مامۆستایان، ئەم حاڵەتە بەوپێیەی کاریگەری زۆری هەیە، پێویستی بە چارەسەرە، بۆ ئەمەش چارەسەری خێرا و دور مەوداشیان خستە رو.

م.شەیما جەمال، وتی: «چارەسەری دور مەودا ئەوەیە کە بۆ ساڵانی داهاتو، پێویستە وەزارەتی پەروەردە پێداچونەوە بە پرۆگرامەکان دا بکات و قەبارەی کتێبەکان بچوک بکاتەوە و سەرلەنوێ دایانبڕێژێتەوە، یان بە لاپەڕە و شێوازێک چاپیان بکات کە تەنک و کێش سوک بن».

بۆ چارەسەرە ئێستاییەکانیش، وتی: «پەروەردە لە ئێستادا باوەڕناکەم چارەسەرێکی وەهای هەبێت، چونکە ئەو کتیبانە مەنهەجن و پێویستە قوتابی بیخوێنێت، بەڵام دەکرێت خشتەی وانەکان (جدول) وەها دابڕێژرێنەوە کە قوتابی پێویست نەکات هەمو کتێبەکان هەمو رۆژێک بهێنێتەوە بۆ دەوام، بەڵکو دەتوانرێت دابەش بکرێن بەسەر رۆژەکاندا بەتایبەت ئەو وانانەی کە کتێبەکانیان قەبارەیان گەورەو کێشیان قورس ترە».

* ئەندامی تیمی رێکخراوی وادی ئەڵمانی لەگەرمیان

کچان بە منداڵیی فێری پاسکیلسواری دەبن و بە گەورەیی لێی مەحروم دەبن!

■ نەوژین، زریان محەمەد

«من ئارەزوی زۆرم لە پاسکیلسواری هەیە و یەکێکە لە خەونەکانی منداڵیم، بەڵام ئامادەم واز لەو خولیایەم بهێنم تەنها ڕوبەڕوی توانجی خەڵک نەبمەوە»، ئەمە وتەی یەکێکە لەو کچانەیە کە پاسکیلسواری خەونی ئەو بوە.



پاسکیلسواریی، یەکێکە لەو وەرزشانەی کە کچان لە منداڵیەوە وەکو یاریەک پێی ئاشنا دەبن، بەڵام لەگەڵ کشانی تەمەنیان و گەورەبونیان، ناتوانن چیتر درێژە بەم وەرزشە بدەن، ئەگەرچی وەکو خولیایەکیشی لێهاتبێت بۆ ئەوان.

ئەو کچانەی کە دەخوازن پاسکیلسواریی بکەن و ڕێیان پێنادرێت، هەمویان کۆکن لەسەر ئەوەی کە توانج و تانە، نەدەهێڵێت بە ئارەزوی خۆیان ئەو کارە بکەن، نە خێزانەکانیش ڕازیی دەکات کچەکانیان پاسکیل لێبخوڕن.

سۆلاف گۆران، ١٨ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە و بە ڕوخسارێکی خەماوییەوە بۆ (نەوژین) وتی: «من ئارەزوی زۆرم لە پاسکیلسواری هەیە، بەڵام بەهۆی تانە و تەشەری دەوروبەرەوە ئامادە نیم لێبخوڕم، تەنانەت ئامادەم واز لەو خولیایەم بهێنم کە بۆ پاسکیلسواری هەمە بەس بۆ ئەوەی ڕوبەڕوی توانجی خەڵکی نەبمەوە».

بەشێک لە کچان خۆیان بە تاوانبار دەزانن لەبەرامبەر ئەوەی کە بۆچی ناتوانن پاسکیل سواری بکەن کە بەشێکە لە وەرزش، بەهۆی ئەوەی کە ناتوانن ڕێچکەی کۆمەڵگا تێک بشکێنن.

سازگار عەبدولرەحمان، ٢٦ ساڵ، دەرچوی بەشی وەرزشە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من زۆر پاسکیلسواریم کردوە تەنانەت براکەشم خۆم فێرم کردوە کە چۆن لێبخوڕێ، بەڵام نارۆشنبیریی تاکەکان بەرامبەر بە وەرزش و پاسکیلسواری یەکێکە لە هۆکارەکان، هەروەها چاو نەکراوەیی کچان خۆیان هۆکارە کە هیچ ئامادەنین ڕێچکەی کۆمەڵگا تێک بشکێنن، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ لایەنێک نیە کە پاڵپشتی کچان بێت لەم بوارەدا».

وتیشی: چەند جارێک لێمخوڕیوە، بەڵام خەڵکی بە شتێکی عەیب و ناشازییان سەیردەکرد منیش ناچار بوم وازمهێنا، لەگەڵ ئەوەش کچێک هەبێت لێبخوڕێت من دەبمە دوەم کەس.

تانەو تەشەرەکانی کۆمەڵگا لەوەدا نەماوەتەوە کەوا کچان لە تەمەنی دیاریکراو بەسەرەوە کە ناتوانن پاسکیلسواری بکەن، بەڵکو ئەو توانجانە بەسەر کچانی تەمەن منداڵیشدا ڕەنگی داوەتەوە.

گوڵان، ١٢ ساڵ، ناوی خوازراوی کچێکی شاری کەلارە و قوتابییە، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من زۆر ئارەزوم لە پاسکیلسواری هەیە و زۆرم لێخوڕیوە، بەڵام ئەوە بۆ ماوەی مانگێکە بەهۆی توانجەکانی دەوروبەرەوە براکەم ڕێگەم نادات لێبخورم، بەهۆی ئەوەی گەورە بوم و دراوسێکانمان قسە دەکەن».

وتیشی: ئەگەر ڕێگەم بدەن دیسان لێدەخورمەوە، چونکە زۆرم حەز لێیە. بەڵام ئەم ڕێگری و بەتایبەت ئەو تانەو تەشەرانەی کەلەپێش کچان دایە، وایکردوە کە ئەوانیش بیر لە بیرۆکەی تر بکەنەوە کە لەڕێگەیەوە بتوانن درێژە بە خولیای خۆیان لە پاسکیلسواریی بدەن.

بەهار، ٢٤ ساڵ، ناوی خوازراوی کچێکی شاری کەلارە، باس لەوەدەکات کە پاش ئەوەی نەیتوانیوە لەکاتی تردا خولیای پاسکیل لێخوڕین بەدی بێنێت، چارەسەرێکی تری دۆزیوەتەوە.

وتی: «من زۆر پاسکیل لێدەخورم و ئێستاش بەردەوامم، بەڵام کاتێک لێدەخورم کەس لەدەرەوە نەبێت، بەتایبەت لە شەوان دا ئەو کارە دەکەم بۆ ئەوەی توشی توانجی دەوروبەر نەبمەوە».

وتیشی: نەک من بەڵکو زۆرێک لە ئافرەتان حەزیان لە پاسکیل سواری هەیە، بەڵام لە کۆمەڵگایەک دەژین ناتوانین هەمو شت بە ویستی خۆمان بێت.

بەهۆی توانجی دەوروبەرەوە براکەم ڕێگەم نادات پاسکیل لێبخوڕم

ژنانی کەلار حەز دەکەن لەسەر کورسی یاریگاکاندا دابنیشن



■ نەوژین، هاوژین مەهدی

کەم تا زۆر لە یاریگاکانی هەرێمی کوردستان ژنان لەنێو هاندەرانی یاریە وەرزشیەکان و بەتایبەت تۆپی پێ دەبینرێن، بەڵام ئەم حاڵەتە تائێستا نەگەشتوە بە کەلار، ئەگەرچی لە شوێنە نزیکەکانی دەوروبەری وەکو کفری و دەربەندیخان، حاڵەتی لەوشێوەیە بونی هەیە.

بەشێک لە ژنان ئاماژە بەوەدەکەن کە حەزدەکەن بتوانن وەکو پیاوان ئەوانیش لەنێو یاریگاکان دا ئامادە بن و تەماشای یاریەکان بکەن و هانی یانە دڵخوازەکانیان بدەن، بەڵام ڕێگریە کۆمەڵایەتیەکان بە ئاستەنگ دەزانن.

سارا مەحمود، خوێندکاری زانکۆیە، ئاماژەی بەوەکرد کە حەزی بەوەیە بتوانێت لەنێو یاریگاکاندا ئامادەیی هەبێت و هانی یانەی شارەکەی بدات، بەڵام وەکخۆی وتی: «حەزەکەم واینەکردوە ئەو ڕێچکەیە بشکێنم، چونکە بەڕاستی بوێری دەوێت ڕوبەڕوی ئەو قسە و توانجانەی کۆمەڵگا ببیتەوە کە بەو هۆیەوە توشت دەبێت، چونکە گرفتت بۆ دروست دەکات».

لە شاری کەلاردا یانەی وەرزشی شێروانە هەیە کە لە ڕیزی یانە پلە نایابەکانی کوردستان بۆ تۆپی پێ یاریدەکات، یانەکەش خاوەنی ٢ یاریگایە، بەوەش هەژمار دەکرێت کە زۆرترین هاندەری بەشدار دەبێت لە تەماشاکردنی یاریەکانی، بەڵام لەڕوی ڕەگەزییەوە هاندەرەکان یەک ڕەنگن و کچانیان تێدا نیە.

هەندێک لە کچان، بەبێ ئەوەی پێشتر ئەزمونی ئەو حاڵەتەیان کردبێت، وایدەبینن کە ئەگەر بچنە یاریگاکان و نێو هاندەران، بە حاڵەتێکی ئاسایی لێیان وەرناگیرێت.

کەیوان تاڵەبانی، دەرچوی زانکۆیە، دەڵێت: «زۆر حەزدەکەم بەشداری سەیرکردنی یاریەک بکەم، بەڵام تا ئێستا بەشداریم نەکردوە، چونکە لە ناو کۆمەڵگەی ئێمەدا ڕێگە پێنەدراوەو شتێکی نامۆیە».

ئەو کچە نەیشاردەوە کە ڕێگری کۆمەڵگا هەمو هۆکارەکان نییە، بەڵکو بەوتەی خۆی «هەم ئافرەتان خۆیان و هەم کۆمەڵگەش بونەتە ڕێگر».

هەندێک لە ژنان ئاماژە بەوەدەکەن کە پێشتر بەشداریی بینینی یاریەکانیان کردوە لە شارەکانی دیکە، بەڵام لە کەلار دا ئەو حاڵەتەیان تاقی نەکردوەتەوە.

دایکی حەنین، یەکێکە لەو ژنانە. ئەو کە پێشتر لە شاری هەولێر ژیاوە، بەشداریی بینینی چەند یاریەکی کردوە، بەڵام کە هاتونەتە کەلار ئەو عادەتەی واز لێهێناوە.

وتیشی: «ئێستا بەهۆی بەخێوکردنی منداڵ و ئیشی ماڵەوە ئەوەنە کاتم نییە، بەڵام ڕێگەدەدەم بە کچەکانم کە بەشداری هەر شتێک بکەن کە خۆیان حەزیان لێبێت».

ئەگەر بەلای ئافرەتانەوە هۆکارە خودیی و کۆمەڵایەتیەکان بەربەست بن، ئەوا بەلای مامۆستایەکی وەرزشەوە، لایەنە پەیوەندیدارەکانیش بەشی خۆیان بەرپرسن.

بەهار ڕەحیم، مامۆستای وەرزش، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «تائێستا بەشداریم نەکردوە لە سەیرکردنی یاری تۆپی پێدا، بەڵام لە یاریگا نوێیەکەی شێروانە کە یاری پاڵەوانیەتی و مەیدانی قەزاکان بو، من و هاوسەرەکەم و چەند خوێندکارێکم وەکو هاندەر بەشدار بوین، بە خۆشحاڵیەوە چەند ئافرەتێکی تریشم بینی کە بەشداری سەیرکردنی یاریەکە بون».

وتیشی: بەرپرسانی وەرزشیش ئۆباڵیان لە ئەستۆیە، چونکە پێویستە ئەوان ئەو ڕێچکەیە بشکێنن بۆ ئەوەی ئافرەتانی تریش چاویان لێ بکەن.

لەبەرامبەر ئەم بەرپرسیار کردنەدا، بەڕێوەبەری یاریگای یانەی شێروانە، قسەی خۆی هەیە.

تەڵعەت سەعدوڵڵا، بۆ (نەوژین) وتی: «ڕاستە ئافرەتان ئامادەنابن لە یاریگاکاندا، بەڵام حەزێکی زۆریان هەیە بۆ ئەوەی ببنە هاندەری یانەکەیان».

باسی لەوەشکرد کە لەساڵانی نەوەدەکاندا ئافرەتان بەشداری یاریەکان بون وەک هاندەر، بەڵام لە دوای ساڵانی ٢٠٠٠ەوە ئافرەتان لە نێو یاریگاکان نابینرێن.

ئەو بەرپرسە دانی بەوەدا نا کە لەو بوارەوە کەموکورتیان هەیە «ئێمە گلەیمان لە خۆمان هەیە کە خوشک و خێزانەکانمان نەهێناوەتە یاریگاکان بۆ ئەوەی ئەوان ببنە هۆکارێک و ئافرەتانی تر چاو لەوان بکەن».

بەهار ڕەحیم، ڕایوایە کەدەبێت لەلایەن یانەو بەرپرسەکانی وەرزشەوە، خەمێک لە بوارەکە بخورێت و هەوڵی ڕێگەدان بە کچان بدرێت بۆ هاتنە نێو یاریگاکان.

بەڕێوەبەری یاریگای یانەی شێروانەش، هەر لەئێستاوە ئامادەیی خۆیان دەردەبڕێت بۆ ئەوەی شوێنی تایبەت بە ئافرەتان دابنێن و وەکخۆی وتی: «بەخۆشحاڵی و ڕێزەوە پێشوازیان لێ دەکەین».

زۆر حەزدەکەم بەشداری سەیرکردنی یاریەک بکەم

ئێمە خۆشمان خوشک و خێزانەکانمان نەهێناوەتە یاریگاکان

کچێک لە گەرمیان دایەنگایەک دەکاتەوە

■ نەوژین، ڕێناس ساڵەح

هاجەر، بو بە یەکەم کچی گەرمیان کە دایەنگایەکی ئەهلی لە شاری کەلار کردەوە، ئەو دەیەوێت لەو ڕێگایەوە خەونی خۆی و تواناکانی لەبواری پەروەردەیی دا بە ئامانج بگەیەنێت، دەشیەوێت بیسلەمێنێت ئەگەر ژنان بیانەوێت، ئەوا دەتوانن بە ئاواتەکانیان بگەن.

هاجەر دلێر، کچێکی تەمەن ٢٢ ساڵی دانیشتوی کەلارە و خوێندکاری پەیمانگای نەوتە، ناوی چوە نێو لیستی یەکەم کەسەکانی کەلار، کاتێک توانی یەکەم دایەنگای ئەهلی لە شارەکەدا بەناوی (دایەنگای گەشە) بکاتەوە.

وەکخۆی ئاماژەی بۆ دا، خۆشەویستی و ئومێدی زۆری بۆ کارەکەی هەیە، چونکە پێش ئەم کارەی، بۆ ماوەی دو ساڵ لە دایەنگایەکی دیکەدا بەڕێوبەر بوە، لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام بوە لە قۆناغەکانی خوێندنی پەیمانگایدا.

بۆ بیرۆکەی کارەکەشی دەڵێت: «بیرۆکەی ئەم کارەی ئێستام پێش هەمو شت حەز و خولیای خۆم بوە و دواتر ئەزمونم لە کارەکەدا».

وتیشی: «کارکردن بەتایبەت لەو بوارەی حەزی خۆتە جیاوازە، چونکە لەگەڵ کارکردنەکدا هەست بەدڵ خۆشی دەکەیت، منیش زۆر دڵخۆشم بە کارەکەم».

دەربارەی تێڕوانینی خێزانەکەشی بۆ بیرۆکەکەی، وتی: «خێزانەکەم ڕێگری حەزی منیان نەکردوە و لەگەڵ بڕیارەکانی مندا بون».

بەگشتی زۆرینەی باخچەکانی ساوایان و دایەنگاکان، لەلایەن ژنانەوە بەڕێوەدەبرێن یان زۆرینەی ستافەکەی مامۆستا و کادیری ژنن، (هاجەر) پێیوایە ئەمە دەرخەری ئەو ڕاستیەیە کە «ژنان زیاتر لە پیاوان، لە بواری پەروەردەیی دا لێهاتو ترن».

> خێزانەکەم ڕێگری حەزی منیان نەکردوە و لەگەڵ بڕیارەکانم دا بون

زۆرینەی ئەو ژنانەی دەستیان داوەتە کار لەم ٣ بۆ ٤ ساڵەی ڕابردودا، باسیان لەکاریگەرییەکانی قەیرانی دارایی کردوە، کەوایکردوە پرۆژەی هەندێک لەو ژنانە بەرەو شکست ببات، بەڵام لای هاجەر، ڕەوشەکە بەپێچەوانەوەیە.

وتی: «قەیرانی دارایی ڕێگر نەبوە بۆ کارەکەم، ئەگەر پلانی ورد و زیرەکانە دابنەی، سەرکەوتن بەدەست دێنیت».

ئەگەر ئەم دایەنگەیە بۆ هاجەر بەدیهێنەری خەونێکی کەسیی بێت، ئەوا بۆ ژمارەیەک ژن کە مناڵەکانیان دەخەنە دایەنگەکە، دەرویەکەو لێیان کراوەتەوە.

ڕوخۆش جەبار، دایکی منالێکی ٣ ساڵانە کە لەدایەنگەکەدایە، دەڵێت: «زۆر ڕازیم لە دایەنگاکە و بەڕێوەبردنی سەرکەوتوە، منالەکەم زۆر گۆڕاوە لەو کاتەوەی کە هێناومەتە ئێرە».

ئارەزو فەریدون، دایکی منالێکی ترە کە لە دایەنگاکەیە، باسیلەوە کرد «لەبەر ئەوەی خۆم دەوامم هەیە زۆر کاتم نەبو بۆ منالەکەم، ئەویش تەواو خوی گرتبو بە مۆبایل و ئایپاد و فێری قسە نەئەبو، کەسەردانی پزیشکمان کرد پێشنیاری دایەنگای بۆ کردین، ئێمەش هێنامانە ئێرە ئێستا هەست بە گۆڕانێکی باش دەکەین».



هاوشێوەی دایکی ئەو منالانە، ستافی دایەنگاکەش، لە شێوازی بەڕێوەبردنی دایەنگەکە ڕازین.

نادیە ئیبراهیم، کارمەندی چاودێر لە دایەنگای گەشە، دەڵێت: «ئێمە وەکو ستافی دایەنگاکە لەدەوام زۆر مورتاحین و کارەکەشمان بە سەرکەوتو دەزانین».

هاجەر، نەک تەنها یەکەم کچە کە هەستاوە بە کردنەوەی دایەنگایەک، بەڵکو یەکەمین دایەنگای ناحکومیشە لە ناوچەکە کرابێتەوە.

دەرون عومەر، بەڕێوبەری گشتی چاودێریی و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی گەرمیان، کە دایەنگەکانی سنورەکە چاودێریی دەکەن، بۆ (نەوژین) وتی: «ژمارەی دایەنگاکانی گەرمیان سەرجەمیان (٤) دایەنگایە، لەم ژمارەیەش (٣) دایەنگەیان حکومیە کە دەکەونە قەزاکانی کەلار و کفری و ناحیەی ڕزگاری».

وتیشی: «لە ئێستادا تەنها یەک دایەنگای ناحکومی (ئەهلی) مان هەیە کە بە مۆڵەتی ڕەسمی کراوەتەوە کە دایەنگەی (گەشە)یە لە کەلار و دانەیەکی دیکەشمان هەیە لە خانەقین لە قۆناغی مۆڵەت پێدانە، بەڵام هێشتا نەکراوەتەوە».

ڕەنگە ئەم کارەی هاجەر کردویەتی، تازەترین ئەو پرۆژانە بێت کە ژنانی شارەکە پێی هەستاون، بەڵام دەخوازێت کۆتا پرۆژە نەبێت.

ئەو لە ڕێگەی (نەوژین)ەوە هانی کچان دەدات کە دەستبەرداری خەون و خولیاکانیان نەبن و کار بۆ بەدیهێنانیان بکەن «ئومێدەوارم کچانی کۆمەڵگاکەم هەوڵبدەن حەز و خولیای خۆیان جێبەجێ بکەن، پێشیان دەڵێم پارە نابێتە ڕێگر بۆ کارکردن، بەڵکو هەوڵدان و بیرکردنەوەی تەندروست، ئیشێکی سەرکەوتوی لێدێتە بەرهەم».

دەرمانخانەکەی دو خوشکە جمکەکە



■ نەوژین، پەیام لەتیف

بە ڕوخسارە لێکچوەکەیان دوخوشکی دوانە «جمک» لە ناحیەی ڕزگاریی، بونەتە جێی سەرنجی ئەو کەسانەی سەردانیان دەکەن، ئەوان بەدانانی دەرمانخانەیەک هەم کار لەبوارەکەی خۆیان دەکەن وهەم بونەتە جێی دەستخۆشی بۆ خۆیان وخێزانەکەیان.

دەرمانخانەکەی ئەم دو خوشکە، ماوەی ساڵ ونیوێکە لەناحیەی ڕزگاری کراوەتەوە، کە لەپێشودا دانانی دەرمانخانە لەلایەن کچانەوە بەتایبەت لەناحیەیەک دا کە تاڕادەیەکی زۆر کەشێکی کۆمەڵایەتی داخراو بەسەریدا زاڵە، کەم دەبینرا.

هەنا نەریمان و گۆنا نەریمان، ماوەی سێ ساڵە بەشی پەرستاری پەیمانگای تەکنیکی کەلاریان تەواوکردوە.

> هەمو کەس پێویستە هەوڵبدات کاری خۆی دروست بکات

هەنا، لەبارەی کارەکەیانەوە دەڵێت: ڕاستەوخۆ دوای تەواو کردنی خویندن دەستمان کرد بەکارکردن بەخۆبەخشی، دوای ئەوەی شارەزای پێویستمان وەرگرت لە بوارەکەداو بەردەوام زانیاریمان بە یەک ئەوتەوە تا ئاستمان بەرزتر بێ، دواتر بڕیاری دانانی ئەم دەرمانخانەیەمان دا.

بێ ئومێدی لەدامەزراندن و چاوەڕێنەکردنی دەستی حکومەت زیاتر هانی ئەم دوخوشکەی دا بیر لەدانانی دەرمانخانە بکەنەوە.

هەروەک (گۆنا) دەڵێت: پێموایە هەمو کەس پێویستە هەوڵبدات خۆی کاری خۆی دروست بکات و چاوەڕێی حکومەت نەبێت تا دابمەزرێت، چونکە هەمومان باش دەزانین دامەزراندن وەک خەونێکی مەحاڵی لێهاتوە.

بەپێی ئاماری لقی گەرمیانی سەندیکای کارمەندانی تەندروستی، (٣٥) ژن مۆڵەتی دانانی دەرمانخانە و نۆرینگەیان هەیە.

خێزان دەورێکی گرنگی هەیە لە سەرکەوتن وبەردەوامی ئەم دوخوشکە لەکارەکەیاندا. لەوبارەوە (هەنا) دەڵێت: دایک و باوکمان زۆر زیاتر لە هەرکەسێک یارمەتی دەرمان بون و تەواو هانیان داین تا ببین بە خاوەنی کاری خۆمان.

وتیشی: «خاوەنی باشترین و میهرەبانترین دایک و باوکین، ئەمە خاڵی بەهێزی ئێمەیە».

(گۆنا)ش، خۆشحاڵە بەوەی ئەم پشتوانی و متمانەیەی خێزانەکەیان بەشێوەیەک بەکارهێناوە کە سەرکەوتو بن لەکارەکەیان و ببنە جێی ڕەزامەندی دەوروبەر و ئەو نەخۆشانەی سەردانیان دەکەن.

وتیشی: ئەم شوێنە دوکانی خۆمانەو لەماڵ خۆماندایە بۆیە زۆرجار کراوە دەبێت، بەڵام زیاتر لە کاتژمێر٣ی دوانیوەڕۆ بۆ ١٢ی شەو کراوەیە.

ژنان لەکاتی دوچاربون بەنەخۆشی وگرفتە ژنانەکانیان لەپێشودا بەردەوام دەبوایە سەردانی ئەو دەرمانخانانەیان بکردایە کە پیاوان لەسەری بون، بەڵام ئێستا زۆرینەی سەردانکەرانی ئەم دەرمانخانەیە دەکەن.

یوسرا نەجمەدین، یەکێکە لەو ژنانەی سەردانی ئەم دەرمانخانەی کردوە، وتی: هەندێکجار بە هۆی شەرمەوە یان بەهۆی دابونەریتەوە ناتوانین بە ڕوونی و باشیی باسی کێشەی خۆمان بکەین، بۆیە زۆرجار چارەسەری تەواو و گونجاو وەرناگرین.

وتیشی: «ئێستا لەم دەرمانخانەیە دەتوانین بە ئاسودەی باسی نەخۆشی وگرفتەکانی خۆمان بکەین و هەروەها بەجوانی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشەکاندا و گرنگی پێدانیان، وایکردوە ببنە جێی ڕەزامەندیمان».

سوهام محەمەد، یەکێکی تر بو لە سەردانکەرانی ئەم دەرمانخانەیە، وتی: «زۆر دڵخۆشم کە کچانی کۆمەڵگەی ئێمە ئەتوانن لەسەر پێی خۆیان بوەستن زۆر دڵخۆشم بەکرانەوەی دەرمانخانەیەک لەلایەن دو کچەوە، ئێستا باشتر ئەتوانین کێشەو نەخۆشی خۆمان باسبکەین و هەرکات پێویست بێت سەردانی ئەم دەرمانخانەیە ئەکەین».

بەهۆی ئەوەی شێوەی ڕوخساریان هەر وەکو یەکە بۆیە زۆرجار لەیەک جیاناکرێنەوەو دەبنە مایەی سەرنج و هەندێکجاریش سەرلێتێکدانی ئەو کەسانەی سەردانیان دەکەن.

لەمبارەوە (گۆنا) دەڵێت: زۆر لەیەک ئەچین لەڕوی شێوەی ڕوخسارەوە، نەخۆش هەبوە دوای چەند مانگێک زانیویەتی کە دو کچین و خوشکین، زۆربە کەمی ئەتوانن لێکمان جیا بکەنەوە.

بەپێکەنینەوە وتی: «زۆرجار هەبوە کەسێک وتویەتی فلان ڕۆژ هاتوم دەرمانت پێداوم وتومە من نەبوم هەتا (هەنا)ی نەبینیوە نەیزانیوە کە دوانەین و بڕوای پێنەکردوم».

ئەم دو خوشکە، نەک بە تەنها لەدانانی دەرمانخانە، بەڵکو لەهەمو قۆناغەکانی خوێندنیش پێکەوەبون و ئاستیشیان هەروەکو یەک بوە، ئەمە جگە لەوەی نزیکترین هاوڕێی یەکتریشن.

گۆنا، وتی: «لە قوتابخانەش هەمیشە پێکەوە بوین بە هەمان شێوەی یەک جلوبەرگمان دەپۆشی و هەمیشە پێکەوە سەعیمان دەکرد و نمرەکانیشمان زۆرنزیک بون لەیەکتری».

وتیشی: «تائێستاش نزیکترین هاوڕێ و هاوکاری یەکترین».

بۆچی ژنان بە کەمی دەبنە نوسەر؟

■ نەوژین، پەرژین کامەران

ژمارەی نوسەران و ئەدیبان لەگەرمیان زۆر نییە، بەڵام ئەوەی لەوان کەمترە، ڕێژەی ژنی نوسەر و بەتایبەت ژنی ئەدیبە، بەشێوەیەک کە ژمارەکە ئەگەر بە باشیی لێکبدەیتەوە، ڕەنگە لە ژماردنی پەنجەکانی یەک دەستت نەبیتەوە.

ئەگەر بڕیاربێت نوسین بریتی بێت لە خستنەڕوی کۆژان و ئازارەکان، ئەوا کەم کەس هەیە بەقەدەر ژنان کۆژان و خەمیان هەبێت، کەوایا بۆچی ژنان کەمتر دەبنە نوسەر و ئەدیب بە بەراورد بە پیاوان؟

مەهاباد حەسەن، کچێکی دانیشتوی کەلارە، ئەگەرچی خۆی توێژەری کۆمەڵایەتییە، بەڵام کاری وەرگێڕان و نوسین ئەنجام دەدات، لەو بوارەشدا خاوەنی پتر لە ١٠ چاپکراوە. لەبارەی ئەم پرسەوە، بۆ (نەوژین) باسی لەوەکرد کەمی ژنانی نوسەر و وەرگێڕ هەر ئەوە نیە کەلە گەرمیاندا قەتیس بوبێت، بەڵکو حاڵەتەکە هەمو کوردستانی گرتوەتەوە.

بەرای مەهاباد، ئەم حاڵەتە چەندین هۆکاری لەپشتەوەیە: مێژویی، کولتوری، سیاسی، پەروەردەیی، ئابوری و ...هتد. سەرباری ئەمانەش پێیوایە کە ئەم فاکتەرانە بەهەموشیانەوە ناتوانن ڕێ بە ژنانی نوسەر بگرن، ئەگەر خۆیان ویستیان هەبێت.

ئاری عوسمان خەیات، وەکو پیاوێکی ئەدیب و مامۆستای زانکۆ، درکی بەو کەمییە کردوە کە لە ژمارەی ژنانی نوسەردا هەیە، بەرادەیەک وەکخۆی وتی: «ژنانی خاوەن قەڵەم وەکو ژمارە لە پەنجەکانی دەست تێپەڕ ناکەن».

سەرباری کەمی ژمارەشیان، پێیوایە کە نوسەرانی ژن نەیانتوانیوە «وەک پێویست جێدەستی خۆیان دیاری بکەن»، هۆکاری ئەمەش بەوتەی ئاری خەیات «بەشێکە لەدرێژکراوەی ئەو بەربەست وگرفتانەی کە کۆمەڵگە لەبەردەم هەمو ئەو هێزانەدا دایاندەنێت، کە هەست دەکات دەبنە مایەی مەترسی لە بەردەم بەرژەوەندییەکانی خۆیدا».

> ژنانی خاوەن قەڵەم وەکو ژمارە لە پەنجەکانی دەست تێپەڕ ناکەن

> دەمێکە کاتی ئەوە هاتوە ژنان لە بازنەی کوڕوزانەوە دەربچن

بەڵام ئەم واقیعە بە رای (مەهاباد حەسەن)، بەشێکی گرێدراوە بە خودی ژنانیشەوە «ئەگەر هەر شتێک ویستێکی بەهێزی لە پشت بێت، هیچ بەربەستێک خۆی ڕاناگرێت لەبەرامبەریدا».

بەڵام نوسەرێکی تری ژن، ڕایوایە کە تاوانە لۆمەی ژنان بکرێت لەوەی بۆ نانوسن، لەکاتێکدا پێبەندی چەندین تەوقن.

تابان گەرمیانی، کە بەزۆری لە بواری ژنان و ئەنفالدا دەنوسێت، بۆ (نەوژین) وتی: «ژن کە دەنوسێت دەبێت لە یەک کاتدا بیری لای منداڵەکەی و ئەمری پیاوەکەی و ئەرکی ماڵەوە و دەرەوەی ماڵیش بێت».

خوێنەرە ژنەکانیش هەست بەو کەم ڕۆڵیە دەکەن کە ژنان لە بواری نوسیندا هەیانە، پێشیانوایە گەر ژنان بیانەوێت بنوسن زیاتر لەبواری پرسی ژن و شیعر و ئەدەبیاتدا دەردەکەون.

سەحەری عەلی، وەکو خوێنەرێک، دەڵێت: «ئەگەر ژنی نوسەر دەست بۆ هەر لایەکی تری بابەتە جیاوازەکان بەرێت بەدڵنیاییەوە لە یەکێک لە تەوەرەکانی دا بەشێکی سەرەکی باسی ژن و مافەکانی دێنێتە گۆڕێ».

ڕۆژان سدیق، خوێنەرێکی ترە، هەمان رای هەیە «ئەگەر ژنان دەرکەوتنیان هەبێت، ئەوا بەزۆری لە بواری پرسی ژن و شیعر و ئەدەبیاتدا دەردەکەون».

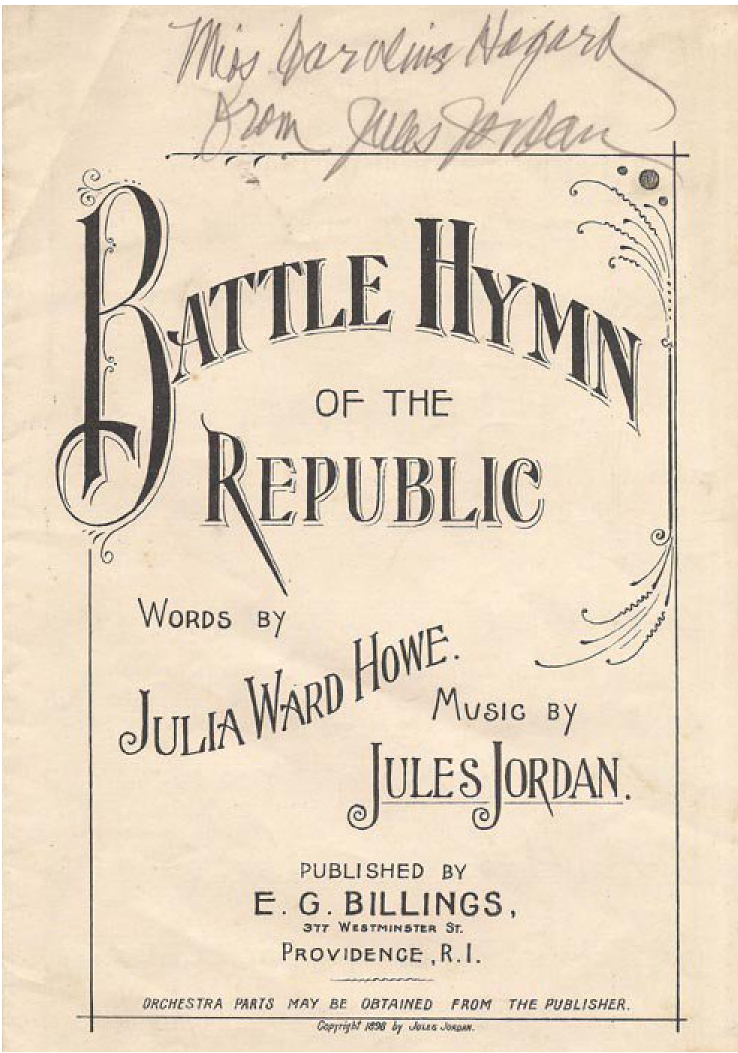
سەبارەت بەوەی کە ئایا کاتی ئەوە نەهاتوە ژن ئەو قۆناغە تێپەڕێنێ کە بەس بۆ ژن و پرسی ژن بنوسێ؟

(مەهاباد حەسەن) وەڵام دەداتەوە «دەمێکە کاتی ئەوە هاتوە ژنان لەو قاوغە دەربچن و چیدی لە بازنەی کوڕوزانەوە و بۆڵە بۆڵدا باس لەکێشەکان و پەراوێز خستن و بەکەم سەیر کردنیان نەکەن، بەڵکو پلان و دیراسەی زانستیان هەبێت بۆ گەشە و پێشخستنی کۆمەڵ و دەرچون لەو دۆخە لێڵ و ناجێگیرە».

سەبارەت بەوەی لەکوێوە دەست پێبکرێت بۆ ئەوەی ژنان بێنە نێو ئەم بوارەوە؟ مەهاباد حەسەن، ڕایوایە هەنگاوی سەرەکی خود هۆشیاریی و کۆڵنەدانە «دەبێت ژن وەک پۆشاک و ماڵ و ئارایشت، گرنگی بە مەعریفە و خودهۆشیاری و گەشەی کەسایەتی و دەرخستنی تواناکانی بدات».

دەشڵێت: ئەگەر بمانەوێت دۆخێکی باشتر لەوەی هەیە بێتە ئاراوە، پێویستە ژنان چاوەڕێی دەستی کەس نەکەن، بەستەڵەکی کولتور و بەکەم سەیر کردنی ژن تێک بشکێنین.

ژنە نوسەرێک هەوێنی دروستبونی «ڕۆژی دایکان» بو



■ نەوژین

لەو ڕۆژەدا کە ئێمەی کورد یادی ڕۆژی نەتەوەیی و سەری ساڵی خۆمان دەکەینەوە، جیهان بە جەژنێکی ترەوە سەرقاڵە، بۆنەیەک کە ڕەنگە لە تایبەتمەندیی دا بۆ هەموان وەکو یەک گرنگ و تاڕادەیەکیش پیرۆز بێت، ئەویش ڕۆژی دایکە.

٢١ی ئادار، کە ئێمە جەژنی نەورۆز دەگێڕین، ئەوا خەڵکی لە ئەمریکاو زۆر وڵاتی تر، سەرقاڵی یادکردنەوەی جەژنی دایکن و ئاهەنگ و بۆنەی تایبەت بەو ڕۆژە ساز دەکەن.

ئەم بۆنەیە لەزۆر شوێنی جیهاندا یاد دەکرێتەوە، بەڵام بە فەرمیی وەکو ڕۆژێکی جیهانی لەلایەن نەتەوەیەکگرتوەکانەوە دیاریی نەکراوە، بگرە وەکو نەریتێکە کە سەرەتا لە ئەمریکاوە دەستی پێکرد و بۆ زۆر شوێنی جیهانیش پەلی هاویشتوە، ئێستاش بەهۆی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە، زیاتر لەهەر بەروارێک، ئەم ڕۆژە بە ڕۆژی دایکان ناودێر کراوە.

بەڵام ئایا ئەم ڕۆژە کێ دیاریی کردوەو بۆ و چۆن دیاریی کراوە؟

گەڕان لەدوی ئەم پرسیارانە، دەمانباتەوە لای ژنە نوسەرێک، کە ئەویش (جولیا وۆرد هاوی) یە.

جولیا، کەزۆرتر بە نوسینی کتێبی «Battle Hymn of the Republic» ناسراوە، بەیەکەم کەس هەژمار دەکرێت کە ئەم ڕۆژەی وەکو ڕۆژی دایک دەستنیشانکردوەو ئاهەنگی بۆ گێڕاوە، ئەویش کاتێک لەساڵی ١٨٧٢ پێشنیازی کرد ئەو ڕۆژەی دابنرێت وەکو ڕۆژی دایک، کە زۆرتریش پەیامەکە ئەوەبوە کە ژنان بەشداریی لەو ڕێپێوانانە بکەن کە بۆ ئاشتی دەکرێن.

پاش ئەم نوسەرە، ژنە چالاکوان (ئانا گارفێس) هەڵمەتێکی نیشتمانی دەستپێکرد بۆ ڕێزگرتن لە دایکی کۆچکردوی و بەوبۆنەیەوە هەوڵی دا ئەم ڕۆژە بەفەرمی بکرێت بە ڕۆژی دایکان و پاشان بکرێت بە پشوی جەژنی دایکان.

ئەم بیرۆکەیە کاتێک بۆ (ئانا) هاتوە، کەلە دایکیەوە بیستویەتی کە بە بەردەوامی ئەم دەستەواژەیەی لەبەر خۆیەوە دەوتەوە «ڕۆژێک لە ڕۆژان، لە شوێنێک دا، کەسێک بانگی ئاهەنگ گێڕان بۆ ڕۆژی دایک بەرز دەکاتەوە».

ئانا، لەگەڵ دەستەخوشکانی هاوڕێی، هەمو ساڵێک یادی ئەم ڕۆژەی دەکردەوەو گوڵە مێخەکیشیان کردبوە لۆگۆی مەراسیم و بۆنەکەیان، بەشێوەیەک کە هەر ژنێک دایکی لە ژیاندا مابێت، ئەوا گوڵە مێخەکی ڕەنگاورەنگی دەکرد بە یەخەی داو هەر ژنێکیش دایکی کۆچی دوایی کردبێت، ئەوا گوڵە مێخەکی سپی دەکرد بە یەخەی دا.

پاش چەندین ساڵ لەتێکۆشان، بەفەرمی لەساڵی ١٩٠٠ دا ئەو ڕۆژە وەکو جەژنی دایک ناسێندرا، بەڵام هەمو ناوچەکان پێوەی پابەند نەبون.

> لەساڵی ١٨٧٢ پێشنیاز کراوە ٢١ ئادار بکرێت بە ڕۆژی دایک

پاش ١٤ ساڵیش سەرۆکی ئەمریکا (وۆدەر)، بە فەرمی واژۆی لەسەر ئەوە کرد کە ئەو ڕۆژە بە ڕۆژێکی نیشتمانی بۆ جەژنی دایک دەستنیشان بکرێت.

لەوکاتەوە تائێستا بەفەرمیی یادی ئەو ڕۆژە دەکرێتەوەو گرنگیی پێدەدرێت، هەندێک وڵاتی تریش چاویان لە ئەمریکا کرد و هەمان ڕۆژیان بە ڕۆژی ژنانی خۆیان دیاریی کرد، بەڵام هەندێک وڵاتی تریش بۆ خۆی ڕۆژێکی تری دیاری کردوە کەلەگەڵ بۆنەو یادەکانی خۆیان بگونجێت.

لەکوردستانیش، ئەگەرچی ڕۆژێکی دیکە دیاریی نەکراوە بۆ ئەو مەبەستە، بەڵام بەگشتی ئەم ڕۆژە لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا وەکو ڕۆژی دایک ناسێنراوە، جەژنی نەورۆزیش لەگەڵ جەژنی دایک تێکەڵ دەکەن و لەبری دانەیەک دەیکەن بە دو جەژن.

جلی کوردیی تەنها بوە بە جلی سەیران



■ **نەوژین، شانۆ ئیسماعیل**

ئەگەر (ژیان) و هاوڕێکانی لە ڕۆژانی ئاسایی دا جلی کوردی بپۆشن بۆ سەر کارەکەیان، ڕەنگە بەلای خەڵکەوە نامۆ بێت و بکەونە بەر توانج و ڕەخنەی خەڵک، لەکاتێکدا وەکو خۆی ئاماژەی بۆ دەکات، ئەوەی دەیپۆشن جلێکی ڕەسەن و کەلتوریی میلەتەکەیەتی.

لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهار و دەستپێکردنی گەشت و سەیرانە خێزانییەکان و بیرهاتنەوەی یادە کوردییەکان، جلوبەرگی کوردی بەتایبەتی هی ژنان، بازاڕەکان گەرم دەکەن، بەڵام بەتەواوبونی ئەو بۆنانە، جلە کوردیەکانیش دەچنە ناو دۆڵابی فەرامۆشیی و لەبیر کردنەوە.

پرسیار ئەوەیە: بۆچی ژنانی کورد پشتیان لە جلی نەرتیی خۆیان کردوە؟ بۆ تەنها لە بۆنەکاندا دەیپۆشن؟

بەشێک لە کچان و ژنان باسلەوەدەکەن کە بەلایانەوە پەسەندە جلی کوردیی لەبەر بکەن، بەڵام بەهۆی ئەوەی وەکو شتێکی نامۆ سەیر دەکرێت، بۆیە شەرم دەکەن.

ژیان، ٢٤ ساڵ، کارمەند، بۆ (نەوژین) وتی: «حەز دەکەم ڕۆژانە جلی کوردی بپۆشم، بەڵام شەرم دەکەم لە توانج و قسەی خەڵکی».

بەهەمانشێوە، روئیا محەمەد، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، دەڵێت: «من پێمخۆشە کە ڕۆژانە جلی کوردی بپۆشم ئەگەر بۆ بۆنەکانیش نەبێت، بەڵام لەئێستادا ئەگەر وابکەم روبەڕی توانج و گاڵتەپێکردن دەبمەوە».

بەشێکی دیکە لە کچان، ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن کە بۆ ژیانی ئێستای ژنان، جلی کوردیی زۆر هاوکار نییە.

گوڵان ئومێد، ٢٣ ساڵ، دەرچوی زانکۆ، لەم بارەیەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «جلی کوردی جلێکی جوان و سەرنجڕاکێشە، بۆیە ژنان ناتوانن لە شوێنە گشتیەکان بیپۆشن».

«بەڵام ئەی لەماڵەوە بۆ نایپۆشن؟» ئەم پرسیارەمان روبەڕوی (گوڵان) کردوەوەو وەڵامەکەی بەمشێوەیە بو: «بۆ ماڵەوەش قورسە، چونکە پارچەکانی زۆرە ئەمەش ئەرکی زیاترە لەچاو کراسێکی سادەی ماڵەوە بە تایبەت بۆ کاتی کارکردن».

ئەم قسەیە ڕەنگە زۆرێک لە ژنانی ئێستا هاوڕای بن، بەڵام بەنیسبەت ژنانی بەتەمەنەوە، بیانوە نەک هۆکار!

حەسیبە سەمەد، ٨٥ ساڵ، وتی: «ژنی ئێستا تەمەڵن لەپۆشینی جلی کوردی، ئەگینا ئێمە جاران هەمیشە جلی کوردیمان لەبەربو و هەمو کارەکانیشمان دەکرد و مناڵیشمان بەخێودەکرد».

هەرچەندە جاران وەک سەردەمی ئێستا مۆدێلی کراسی ڕەنگاوڕەنگ و جۆراو جۆر و کوتاڵی گرانبەها نەبو، بەڵام ژنانی ئەو سەردەمە هەمیشە جلی کوردیان پۆشیوە، پێچەوانەی ئێستا کە زۆرتر لە بۆنەو بەتایبەت ئەوانەی بەهار دا دەیپۆشن.

حاجی بەهیە، ٦٦ ساڵ، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «سەردەمی ئێمە ئەم کراسە جوان و گرانبەهایانەی ئێستا نەبون، چەند مۆدێلێکی کەمی وەک: (چاوە چۆلەکە، خەسوتەقێن، گوڵ باتمان، سەعات کچان، پرلۆن و کرێشە) هەبون و ئەوانیش حازر لەسەر گەز بڕا بون و لە ئێرانەوە بە گوێدرێژ لەوبەری سیروانەوە ئەیانهێنا، بەرگدوریش کەم بو، زۆربەی جار خۆمان بە دەست و دەزو دەماندوری و لە زستان دا کەوامان لەگەڵی دا لەبەر دەکرد و لە هاوینیش دا ئێلەک».

ئەوەی بوەتە مایەی تێبینی ئەوەیە کە جاران جلی کوردی زۆر دەپۆشرا، بەڵام مۆدێلی کەم هەبو، کەچی ئێستا کەم دەپۆشرێت و مۆدێلەکانی هێند زۆرن لە ژماردن نایەن!

چۆمان فایەق، ماوەی ١٨ ساڵە لەناو بازاڕی کەلار کوتاڵفروشە، بۆ (نەوژین) وتی: «داواکاری لەسەر جلی کوردی ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لەکەم بونەوەدایە، هەرچەندە ئێمە هەمیشە هەوڵدەدەین نەخش و ڕەنگی جوان لە دوبەی و هیندستانەوە بێنین کە هەندێکیان لەسەر داوا و بە دیزاینی خۆمان دەیانهێنین، بەڵام ژنان تەنیا لەبەهاران دا جلی کوردی داوا دەکەن».

ئەحمەد، ماوەی ٨ ساڵە لەناو بازاڕی کەلار کوتاڵ دەفروشێت، باسیلەوەکرد کەلەپاڵ کەمبونەوەی خواست لەسەر جلی کوردی، هاوکات قەیرانی دارایيش ڕۆڵی هەبوە لە کەمتر بونەوەی خواستەکان.

لەگەڵ زۆربونی مۆدێلی جۆری کوتاڵەکان، هاوکات دیزاینی جلی کوردیش گۆڕانکاریی زۆر بەسەردا هاتوە، تەنانەت دیزاینی جلی وڵاتانی دیکەشی تێکەڵ بوە.

بەرگدور (هایدە)، ٢٨ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «هەندێک لەو گۆڕانکارییەی لە دیزاینی جلی کوردی دا دەکرێت نەریت و کلتوری کوردی تێک دەدات، وەکو کراسی (حەریم سوڵتان) کە جلی کلتوری تورکیە و لەم ساڵانەی دواییدا وەکو چاولێکردن خواست لەسەری زۆربو».

ئەو ژنە پێشیوایە کە سەرباری هەمو پێشهاتەکان، بەڵام «جلی کوردی هەرگیز لەناو ناچێت و جوانیەکەی لەدەست نادات».

ژنان تاچەند گرنگیی بە قژیان دەدەن؟

خاوەنی ئارایشتگایەک: ژنان تەنیا لە بۆنە و ئاهەنگەکاندا قژیان بیر دەکەوێتەوە

■ **نەوژین، فاتمە جومعە**

ئەگەرچی قژ وەکو یەکێک لە سیما جوانکارییە دیارەکانی ژنان دەرکەوتوە، بەڵام ڕادەی گرنگیپێدانی لەلایەن ژنانەوە جیاوازە، خاوەنی هەندێک لە ئارایشتگاکان باسلەوەدەکەن کە هەندێک بیروباوەڕ لەبارەی قژ زیان بە قژەکە دەگەیەنێت وەک لە جوانتر کردنی.

ڕەنگە زۆربەی ژنان کۆک بن لەسەر گرنگیی قژ و دەستنیشانکردنی وەکو یەکێک لە سیما جوانەکانی شێوەیان، هەر ئەمەشە وادەکات زیاد لە زۆر بەشی دیکەی جەستە بەتایبەت لەروی جوانکارییەوە، گرنگیی بەم بەشە بدەن.

بەڵام ئایا هەمو گرنگیپێدانەکان شێوەی دروستیان وەرگرتوە یان بەپێچەوانەوە؟

شەدا وەلی، خاوەن ئارایشگایەکی شاری کەلارە، ئاماژەبەوەدەکات کەژنان ئێستا جیاوازتر لەچەند ساڵی ڕابردو، بایەخ بە قژیان دەدەن.

وتی: «ژنان ئێستا بایەخی زۆر بەلایەنی جوانکاری قژیان دەدەن و ئاگاداری بەکارهێنانی کەرەستەی جوانکارین کە بۆ قژیان بەکاری دێنن».

بەڵام خاوەنی ئارایشتگایەکی تر، پێیوایە ئەم گرنگیپێدانەی ژنان، وەرزییەو بەتایبەت لە بۆنە و ئاهەنگەکاندا زیاترە، لەکاتێکدا بەقسەی ئەو قژ پێویستە بە بەردەوامیی گرنگیی پێبدرێت.

ڕۆشنا نورمحەمەد، خاوەن ئارایشگایەکی شاری کەلارە، ئاماژە بەوە دەکات کە ژنان زۆر بایەخ بەقژیان نادەن «تەنها لەکاتی بۆنەکاندا سەردانمان دەکەن و ئەو کاتانە جوانکاری بۆ قژیان دەکەن، ئەگەرنا لە ڕۆژانی ئاسایی زۆر کەم ژنان سەردانمان دەکەن بۆ جوانکاری قژیان».

ئەو ژنانەی کە بایەخێکی ئەوتۆ بە قژیان نادەن، باس لەکۆمەڵێک هۆکار دەکەن کە ڕێگرە لەبەردەم بایەخدانی زیاتر بە قژیان.

کەوسەر جەبار، ١٩ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «من زۆر گرنگی بە قژم نادەم، هۆکارەکەشی ئەوەیە کە من لەچک دەکەم، هەروەها من چونکە خوێندکارم بۆیە کاتی ئەوتۆم نیە بۆ گرنگییدان بە قژم».

بەڵام ئایا لەچک کرد تەنها هۆکارە بۆ ئەوەی ژنان دەستبەرداری بایەخپێدان بن بە قژیان؟

سارا حسێن، ٢٨ ساڵ، دەڵێت: «من زۆر جار لەچک ناکەم و زۆریش حەز لەوەدەکەم کە بایەخی زۆر بەقژم بدەم، بەڵام کاری ماڵەوەو بەخێوکردنی مناڵ هۆکارن بۆ ئەوەی بایەخی زۆر بەقژم نەدەم».

لەبەرامبەردا، هەندێکی دیکە لە ژنان، لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنیاندا، حەز و خولیای گرنگیپێدان بە قژ لەلایان کەمتر دەبێتەوە.

حەسیبە غەریب، ٤٧ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «ئێستا وەکجاران نەماوم، تاقەتی بایەخدان بەقژ و دەستکاریکردنی قژم زۆر نەماوە و زۆریش بەلامەوە گرنگ نیە».

لەبەرامبەر ئەو ژنانەی کە بایەخ بە قژیان نادەن، ژنانی دیکە هەن کە جوانیی و دروستی قژەکەیان بەلاوە جێی مەبەستە، هەربۆیە ئەگەر تەمەنیشیان هەڵبکشێت، بەڵام دەستبەرداری گرنگیی دان بە قژەکەیان نابن.

شەیما جەلیل، ٤٦ ساڵ، وتی: «چونە نێو تەمەنەوە هەرگیز ساردی نەکردومەتەوە لە بایەخدان بەقژم، بۆ ئەم مەبەستەش کەرەستەی جیاواز بەشێوەی دروست و بە ئاگاییەوە بەکاردێنم».

پەری کەمال، ٢٠ ساڵ، ئاماژە بەوە دەکات کە «بایەخی زۆر بەقژم دەدەم و جوانیەکەیم لەلا گرنگە».

هەندێک لەو ژنانەی کە جوان هیشتنەوە قژیان لەلا گرنگە، کەرەستەی کوردەواری دەکەنە بەشێکی ئەو مادە جوانکاریانەی بەکاری دێنن.

پەری، وتی: «من زۆرتر بۆ بەهێزکردن و جوانهێشتنەوەی قژم، خەنە بەکاردێنم، چونکە لەوکاتەی خەنە بەکاردێنم سودی زۆرم لی بینیوە».

بەڵام هەشیانە وەکو (جوانە)، رو لە هەمو جۆرە دەرمان و کەرەستەیەکی جوانکاریی دەکات، لەپێناو جوان هێشتنەوەی قژەکەی.

ئەو کە کچێکی تەمەن ٢٨ ساڵەو لە دوکانێکدا کاردەکات، بۆ (نەوژین) وتی: «بایەخ دان بەقژم کارێکی سەرەکی ڕۆژانەمە، بۆ ئەم مەبەستەش زۆر جۆری کەرەستەی جوانکاریی بەکاردێنم، بەتایبەتی ئەوانەی سروشتین».



خۆکوژیی چارەسەر نییە!



هۆکاری کۆمەڵایەتی رۆڵی سەرەکی هەیە لە کردەی خۆکوژیی دا

فشار و هۆکارەکان پاساو نین بۆ کردەی خۆکوژیی

■ شاناز جاف

خۆکوژیی، دیاردەیەکی کۆمەڵایەتیی باوی زۆرێک لە کۆمەڵگاکانە، بەگوێرەی بارودۆخی کۆمەڵگاکان و رەوشی دەرونی تاکەکانی دەگۆڕێت، زۆرێک لە دەرونناسان بونی حاڵەتەکە بۆ سەردەمی زۆر دێرین دەگێڕنەوە، هەندێکیشیان لە باسکردنی هۆکار و دەرهاویشتەکانی زۆر دواون، بەڵام بەزۆری کۆکن لەسەر ئەوەی مرۆڤ دەبێت خۆی بەهێز بکات و نەکەوێتە ژێر وەسوەسەی ئەم حاڵەتە.

ئەم حاڵەتە لەکوردستاندا، زۆرتر لە پیاوان، ژنان پەنای بۆ دەبەن، ئەمیش وەکو دەرچەو رێگە چارەیەک دەبینن بۆ چارەسەری ئەو کێشانەی روبەڕویان بوەتەوە، بەڵام پرسیار ئەوەیە: ئایا ئەم کارە چارەسەرە؟

پێش ئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە، دەبێت سەرەتا رەهەندەکانی خۆکوژی بزانین، واتا ئایا ئەو پاڵنەر و هۆکارانە چین کە مرۆڤ بۆ ئەم حاڵەتە پەلکێش دەکەن.

زانایان و شارەزایان، بەگشتی دو رەهەندی دەرونی و کۆمەڵایەتیی، وەکو دیارترین هۆکار دەژمێرن، کە ئەمانەش چەند پەل و پۆیەکیان لێدەبێتەوە.

لە رەهەندە دەرونیەکەیەوە، هەندێک لە پزیشکە دەرونیەکان لەو باوەڕەدان کە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن، کۆمەڵێک کیشەو ململانێی دەرونی هۆکار و بەرپرسیارن، بەڵام ئەگەر بێت و لە روی سایکۆلۆژیەوە بڕوانینە هۆکارەکانی ئەبینین (فرۆید) لەو باوەڕەدایە کە دو جۆر لە پاڵنەرو رەمەکی بۆ رەوشت و هەڵسوکەوتی مرۆڤ هەیە ئەوانیش رەمەکی ژیان و رەمەکی مردنن.

رەمەکی ژیان (ئیرۆس): خۆی لە چێژ و خۆشی و خۆشەویستی دەبینێتەوە.

رەمەکی مردن (سانتۆس): پاڵنەری سەرەکیە بۆ کوشتن و تێکدان و کاولکاری و تێکشاندن، بەبڕوای (فرۆید) مردن و خۆکوشتن لە ئەنجامی سانتۆسەوەیە.

هەروەها (فرۆید) ئاماژە بەوەدەکات مرۆڤ لەئەنجامی خەم و خەفەت و خەمۆکیەوە توشی خۆکوشتن دەبێت، بەتایبەت کاتێک کەسێکی خۆشەویست یان هێمایەکی گرنگی ژیان لەدەست دەدات.

بەوتەی شارەزایان، هەندێکجاریش مرۆڤ وەکو تۆڵەیەک لە ژیان یان لە خۆی یان لە بەرامبەرەکەی، پەنا بۆ ئەم حاڵەتە دەبات.

حاڵەتێکی تریش، بونی نەخۆشی و گرێی دەرونییە، لەبابەتی: (شیزۆفرینیا، خەمۆکی، هیستیریا و ئالودەبون).

ئەم نەخۆشانەی لەسەرەوە هێمامان بۆ کردن، بە کاریگەری دۆخەکەیان زۆرجار لۆژیک و عەقڵ لەدەست دەدەن، هەربۆیە نائاگایانە هەندێکجار پەنا بۆ خۆکوژیی دەبەن.

بەرای زانایان، مرۆڤی کامڵ و ئاسایی خۆی بەدەستەوە نادات و لەبەردەم دیاردەکانی ژیان هەرەس ناهێنێت و خۆکوشتن بە رێگا چارە دانانێت، بەڵکو هەوڵدەدات و بەردەوام دەبێت و ئەگەر جارێک نا دو و سێ و دە و سەد جار هەوڵ دەدات، هەتا ئامانجەکەی بەدیی دێنێت یان لێوەی نزیک دەبێتەوە.

هەرچی رەهەندی دوەمە، ئەوا لایەنە کۆمەڵایەتیەکەیە.

وەک لە زۆربەی توێژینەوەکان دا دەردەکەوێت، هۆکاری کۆمەڵایەتی رۆڵی سەرەکی هەیە لە کردەی خۆکوژیی دا، مەبەست لەهۆکارە کۆمەڵایەتیەکان سەرجەم ئەو گرفت و ململانێیانەی نێوان خێزان و قوتابخانە و ئامرازەکانی راگەیاندن و گۆڕەپانی کارکردنن، کە ئەمانە بە پلەی یەکەم بەرپرسیارن لە دروستبونی ئەم دیاردەی خۆکوشتنە.

بەو واتایەی کاتێک مرۆڤ روبەڕوی دۆخێکی کۆمەڵایەتی ناهەموار دەبێتەوە و چارەی پێناکرێت یان دەستەوەستانە لەبەرامبەری، هەربۆیە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات وەکو رێگە چارەیەک، کە زۆرجار نە کێشەکە هێندە گەورەیە چارەنەکرێت، نە چارەسەری تریش کۆتاییان پێهاتوە، بەڵکو لە ساتێکی دیارییکراوی ژێر فشارەکان، تاکەکە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات.

یەکێک لەو لقانەی لەم بابەتەدا هەیە، لایەنی ئابوریە، بەتایبەت لەم ماوەیەی دوایدا ئەم لایەنە رۆڵی هەبوە لەزیادبونی حاڵەتەکە لەناو پیاواندا لە کوردستان، ئەویش کاتێک مرۆڤ ناتوانێت بژێویی پەیدا بکات، روبەڕوی فشاری زۆر دەبێتەوەو خۆی ناگرێت و پەنا بۆ خودکوژیی دەبات.

هەرچی لای ژنانیشە، ئەوا زۆرجار پشتگوێخستن و پێنەدانی ماف و گۆشەگیرکردن، لەدیارترین هۆکارەکانن کە سەردەکێشن بۆ خۆکوژیی.

بەڵام زانایان رایان وایە کە ئەم فشار و هۆکارانە، پاساو نین بۆ ئەوەی مرۆڤ پەنا بۆ خۆکوژیی ببات، چونکە ژیان بریتییە لەپێدانەوەی دەرفەت و بونی دەروازەی جیاواز، ئەگەر یەکێکیانت بە رودا داخرا، تا هەتایی نییەو دەروازەی تریش جێگەی دەگرێتەوە.

لێرە چەند رێگەیەکی کورت دەخەینە رو بۆ خۆپاراستن لە دیاردەی خۆکوژیی:

* نەهێشتن و کەمکردنەوەی تەنیایی و گۆشەگیری تاکەکانی کۆمەڵ و زیادکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.
* گرنگیدان بەخانەنشین و بە ساڵاچوەکان و زیادکردنی جێگا و ئامراز بۆ بەسەربردنی کاتە بەتاڵەکانیان.
* دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی کەنیازی خۆکوشتنیان هەیە، ئەویش لە رێگای زانینی نیشانەکانی خۆکوشتنەوە ئینجا هەوڵی چارەسەرکردنی هۆکارەکەی بدرێت و ژینگەی کۆمەڵایەتی چاک بکرێت.
* بەوپێیەی خۆکوژیی کارێکی قەدەغەو رێپێنەدراوە لە ئاین دا، بۆیە رەنگە باوەڕبون و ترسان لەسزای دواڕۆژ، زۆر کەس لەخۆکوشتن رزگار بکات.
* تێبگەن مردنی ئەوان هیچ لەژیان ناگۆڕێت، بەو واتایەی خۆکوژیی چارەسەر نییە.
* هەوڵدان بۆ بەهێزکردنی میکانیزمی بەرگرییە دەرونیەکانی خودی ئەو کەسانە و گۆڕینی راوبۆچونی رەشبینانەیان دەربارەی ژیان.



کێن ئەو کچانەی زیاتر هەڵە دەکەن؟



کچان لەبری چارەسەری کێشەکانیان، کەچی سەرزەنشت دەکرێن

■ ڤینا بەکر

هەڵەکردن حاڵەتێکی ئاسایی و سروشتی هەمو مرۆڤێکە، کە رەنگە گران بێت مرۆڤێک لەژیانی دا چەندینجار روبەڕوی هەڵەکردن نەبوبێتەوە، بەڵام ئەو نەریتە پیاوسالاریەی لە ناو کۆمەڵگای کوردی دا هەیە، چاوپۆشی لە هەڵەی کوڕەکان دەکات و بەپێچەوانەشەوە هەڵەی کچان زەق دەکاتەوە، بەڕادەیەک ئەگەر هەڵەکەش لەروی قەبارەو چۆنیەتیەوە ئاسان بێت، بەڵام وەها بۆی گەورە دەکەن و بەچەشنێک سەرزەنشتی دەکەن، کە کچەکە هەست بەوە بکات تاوانێکی گەورەی کردوە.

ئافرەت وەها ناسراوە کە دروستکراوێکی هەستناسک وزۆرترسۆزدارە «عاتیفی»، هەربۆیەشە بە بەردەوامی پێویستی بە خۆشەویستی و گرنگی پێدانی دەوروبەری هەیە، ئەم خۆشەویستیەش بە پلەی یەکەم دەبێت لە لایەن پیاوانی ناو خێزانەکەیانەوە (باوک ، برا و ... هتد)ەوە پێیان بدرێت. خۆئەگەر ئەو خۆشەویستیەی دەیانەوێ دەستیان نەکەوێت لە ناو خێزانەکانیان دا، ئەوا پەنا دەبەنە بەر خۆشەویستیەک لە دەرەوەی خێزانەکانیان، کە رەنگە نەبونی هۆشیاری پێویست و بارە کۆمەڵایەتییەکە، وابکات ئەم پەنابردنە بەشێوەیەکی سەرکەوتو نەشکێتەوە.

لە کۆمەڵگای کوردی دا پەروەردەیەکی دروستی کچ و کوڕەکانمان نەکراوە، بەتایبەتی لەوەی دەبێت پەیوەندی نێوان ئەم دو رەگەزە چۆن بێت و چۆن بن لەگەڵ یەک دا؟ بەڵکو بەزۆری کوڕ ئازاد کراوە لەوەی چی دەکات و چی ناکات و لەگەڵ کێ هاوڕێ دەبێت و چۆن پەیوەندی گرێدەدات، بەپێچەوانەشەوە کچەکانیان نەک هەر لەوانەی بۆ کوڕەکان بە رەوایان بینیوە بێبەش دەکەن، بەڵکو دەشیانترسێنن بەتایبەت لە تێکەڵ بونیان بە رەگەزەکەی بەرامبەر (نێر).

نەبونی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان کچان و خێزانەکانیان هۆکارێکی سەرەکیە بۆ هەڵە کردن، کچان کاتێک کێشەیەکیان هەیە ناتوانن پەنا ببەنە بەر خێزانەکانیان و دەردە دڵیان بۆ بکەن، ئەوا هەنگاوێکی هەڵە تر دەنێن. کچان کە کێشەیەکیان بۆ دروست دەبێت، لەبری چارەسەر و دڵدانەوەو هەوڵدان بۆ چارەکردنی بە کەمترین زیان، بەڵکو چواردەورەکەی هەموی دەبێتە گەورەی و سەرزەنشتی دەکەن، زۆرجار لەسەر هەڵەیەک کچان گۆشەگیر دەکەن و وایان لێ دەکەن بونی خۆیان هیچ لا گرنگ نەبێت.

ژیانی کچانی کورد جۆرێکە لە پاشکۆیەتی، ئەویش کاتێک وەکو مرۆڤی پلە دو لەکۆمەڵگادا چاویان لێدەکرێت، بەڵکو سوکایەتیەکە خەستتر دەبێتەوە کاتێک کۆمەڵگا بە «زەعیفە» بانگیان دەکات، ئەمەش وادەکات ئەو شکۆ و غرورەی کە دەبێت هەمو مرۆڤێک لەناخی دا هەیبێت بەرامبەر بە خۆی، کەل ببێت، بۆیە ئەمە سەردەکێشێت بۆ ئەوەی ئافرەت هەست بە کەمیی بکات لە جیاتی ئەوەی هەست بە گەورەیی خۆی بکات.

بەرای من هەر ئەم پەروەردە کۆمەڵایەتیەی کەوادەکات کچان بەکەمتر لە خۆیان بڕوانن، وادەکات روبەڕوی کێشەو ئاستەنگیشیان بکاتەوە، کە ئەم ئاستەنگانە سەرەنجام دەبنە ئاستەنگی خێزان و پاشان هی هەمو کۆمەڵگاش.

هەربۆیە ئەوەی گرنگە بکرێت بۆ ئەم مەبەستە، ئەرکێکە لە سێ ئاست دا.

ئاستی یەکەم تایبەتە بەخێزانەکان. ئەوان ئەرکیانە کە ئاگایان لە کچەکانیان بێت و گرنگیان پێبدەن، خۆشەویستیان بۆ دەرببڕن و هاوڕێیان بن و لەکاتی هەڵەو کێشەکانیان دا هاوخەم و هاوکاریان بن نەک بەپێچەوانەوە.

ئاستی دوەمیش، تایبەتە بەخودی کچانەوە. ئەوان دەبێت خەمێک لەوەبخۆن کە مرۆڤ بەیەکسانی دروست بوە و هیچ لۆژیکێک لەوەدا نییە کە رەگەز بڕیار لەوەبدات من لاواز و تۆ بەهێزی. کاتێکیش کە روبەڕوی کێشەیەک دەبێتەوە یان کە زانی هەنگاوێکی هەڵەی ناوە، هەنگاوێک بگەڕێتە دواوە و لەسەر هەڵەکردن بەردەوام نەبێت.

ئاستی سێیەمش، نێرەکانی ناو خێزانە. ئەوان دەبێت تەنها بۆ سەرکۆنەکردن لەکاتی هەڵەی کچەکانیاندا ئامادە نەبن، بەڵکو پێش ئەو حاڵەتە هاوڕێ و نزیکیان بن و دەستگرۆییان بکەن لەکاتی پێویست دا، چونکە ئەوان زیاتر لەهەر کەسێک، دەتوانن پاڵپشت بن بۆ کچەکانیان، وەک دەوترێت «کچ بون لە کۆمەڵگای ئێمەدا پیاوی دەوێت».

چی لەبارەی (پلازما)وە دەزانیت؟

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن دا، پێست دوچاری چەندین گرفت دەبێتەوە، بەوپێیەی هەستیار ترین شوێن بەلای کچان و ژنانەوە پێستی دەموچاویانە، بۆیە لەکاتی بینینی هەر گرفتێک لەپێستیاندا چەندین رێگە بەکاردەهێنن بۆ چارەسەرکردن، یەکێک لەو رێگایانەش (پلازما)یە.

رێگە چارەسەری پلازما، بریتیە لە بەکارهێنانی مادەی پلازمای دەوڵەمەند بە خەپلەکانی خوێن کە لە خوێندایە، بۆهاندانی گەشەی شانە و خانەکانی پێست، لە پرۆسەیەکدا کە خڕۆکە سپیەکەی خوێن دەخرێتە ئامێرێکی تایبەت بەناوی (سەنتەر فیوج) و دواتر دەگەڕێنرێتەوە بۆ پێست، ئەمەش وادەکات پێست نوێبێتەوە و رونتر و گەنجتر دەربکەوێت.

بەوتەی بەڕێوەبەری سەنتەرێکی جوانکاریی، پلازما دەتوانرێت بۆچارەسەری زۆرێک لە کێشەکانی جوانکاری پێستی روخسار و ئاسەواری زیپکە و سوتاوی و هەروەها بونی پەڵە و کونیلەکانی سەرپێست، بەکاربهێنرێت.

سۆزان مەهدی، بەڕێوبەری سەنتەری لانە کە یەکێکە لەو سەنتەرانەی شاری کەلار کە پلازما ئەنجامدەدەن، بۆ (نەوژین) وتی: زۆرجار ژنان بەهۆی بونی نەخۆشیەوە کێشە لەپێستیاندا دروست دەبێت پەنا بۆ پلازما دەبەن، بۆ ئەم نەخۆشیانەش کۆمەڵێک هۆکار هەن، لەوانە: (تێکچونی هۆرمۆنات، بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕی، تیشکی خۆر، کەمی و ناتەواویی ڤیتامینات، رژێن «غودەی» دەرەقی).

وتیشی: «پلازما بەکار ناهێنین بۆ ئەو کەسانەی دوگیانن و نەخۆشیان هەیە، هەروەها ئەو کەسەی پلازما دەکات نابێ نەخۆشی ناتەواوی ڤیتامیناتی هەبێت، بەهۆی لاوازی خەپلەکانەوە سودی لێ نابینێت».

جگە لە روخسار، پلازما وەکو چارەسەرێکیش بۆ روتانەوەی قژ لەلای ژنان و پیاوانیش پشتی پێدەبەسترێت.

شادان، ٣٧ ساڵ، یەکێکە لەو ئافرەتانەی بۆ چارەسەری روتانەوەی قژ زیاد لە ١٠ جار پرۆسەی پلازمای ئەنجامداوە. بۆ (نەوژین) وتی: «سودم لە پلازما وەرگرتوە بۆ قژم، تائێستاش بەردەوامم لە ئەنجامدانی».

بەڵام ئایا تاچەند ئەوانەی پلازمایان وەکو چارەسەر بۆ پێست و روخساریان بەکارهێناوە، لێی رازین و دەرەنجامی باشی هەبوە بۆیان؟

دەرون، ٢٥ ساڵ، یەکێکە لەو کچانەی ١٢ جار پلازمای ئەنجامداوە. وتی: «من بەمەبەستی چارەسەری پەڵەی دەموچاوم بەکارم هێنا، سەرەڕای نەبونی زیان، سودێکی باشم لێبینی».

هەندێکی تر لەو ژنانەی پلازمایان کردوە، بە هۆی قەیرانی داراییەوە وازیان لەبەکارهێنانی هێناوە.

شەونم، ٣٠ ساڵ، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «چەندینجار بۆ چارەسەری زیپکە پلازمام بەکارهێناوە، بەڵام ئێستا بە هۆی قەیرانی دارایی و نەبونی موچەوە وازم لێهێناوە».

لەمساڵانەی دواییدا چەندین چارەسەر و دەرمان و شێوازی جیاواز داهاتون کە دواتر دەرکەوتوە بنەمای زانستیان نییە و هەندێکیشیان نەک سود بەڵکو زیانیان هەبوە. کەوایە پلازما لەروی تەندروستیی و پزیشکییەوە چی لەبارەوە دەوترێت؟

> بەهۆی پلازماوە دەتوانرێت تا ئاستێک رەنگی پێست یەک بخرێتەوە

د. چێنەر یاسین، پزیشکی نەخۆشیەکانی پێست و جوانکاری و لێزەر، ئاماژەی بەوەکرد کە پلازما سودی بۆ پێست و روخسار دەبێت، بەڵام بەگرتنەبەری هەندێک بنەمای پزیشکیی و خۆپارێزیی.

وتی: «بەهۆی پلازماوە دەتوانرێت تا ئاستێک رەنگی پێست یەک بخرێتەوە و روخسار توند بێتەوە، بەڵام ئەم گۆڕانکاریانە راستەوخۆ بەدیی نایەن و ئەنجامی کۆتایی دوای (٤-٥) مانگ دەردەکەوێت».

ئەو پزیشکە هێمای بەوەشدا کە پرۆسەی پلازما دەبێت ناوە ناوە دوبارە بکرێتەوە، وەکخۆی وتی: «بۆ دەستکەوتنی چارەسەرێکی باش پێویستە ٣ جار ئەم چارەسەرە دوبارە بکرێتەوە».

باسیلەوەشکرد کە کەسێک ئەگەر چارەسەری پلازمای بۆکرا، دەبێت دەموچاو نەشوات بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر، هەروەها تیشکی خۆر لێی نەدات و کرێم و دژەخۆر بەکاربێنێت، ئەمە سەرباری ئەوەی کە تا ٧ رۆژ نابێت کەرەستەی جوانکاریی و مەکیاژ بەکاربێنێت.

---

4 نەخۆشی دەبێت ژنان ئاگاداری بن



■ نەوژین

هەندێک نەخۆشی هەن کەپێویست دەکات ژنان لەکاتی هەستکردن بە نیشانەکانی، بەزویی سەردانی پزیشک بکەن و دڵنیابن لەوەی توشی بون یان نا، بەتایبەتی ٤ نەخۆشی هەیە کە زۆر گرنگە ژنان لەبارەیانەوە هۆشیارییان هەبێت.

دیارە نەخۆشیەکانی ژنان زۆر و جیاوازن، بەڵام هەندێکیان بە بەراورد بەهەندێکی تریان، مەترسیدار و کاریگەر ترن. بۆیە لێرەدا ئاماژە بە ٤ لە دیارترین ئەو نەخۆشیانە دەکەین، کەپێویستە ژنان ئاگاداری بن.

یەکەم: سکپڕبون لەدەرەوەی منالّدان

سکپڕبون لەدەرەوەی منالّدان، حاڵەتێکە کە هەندێکجار لە ژنان رودەدات، ئەویش کاتێک پرۆسەی دروستبونی کۆرپەلە لە جێگەکەی خۆیدا رونادات، بەڵکو لەدەرەوەی منالّدان و لە کەناڵی فالوب رودەدات، هەندێک حاڵەتی تریش دەستنیشانکراوە کە سکپڕیەکە لەهێلکەدان دا دروست بوە.

ئەم حاڵەتە بەوپێیەی حاڵەتێکی نائاساییە، هەربۆیە کاریگەری زۆرە بۆ ژن، بەتایبەتی کە هەندێکجار ئەم حاڵەتە سەردەکێشێت بۆ ئەوەی ژنەکە توشی خوێنبەربونێکی زۆر ببێتەوە، کە ئەمەش ژیانی دەخاتە مەترسییەوە.

نیشانەکانی:

١. سکئێشەیەکی توند و نامۆ، بەشێوەیەک پێستر ئەو سکئێشەیەت هەست پێنەکردوەو پێی نائاشنایت.

٢. وەستانی سوڕی مانگانە، وەک لە سکپڕبونی ئاساییدا رودەدات.

٣. خوێن لێچون بەشێوەیەکی نارێک لە کۆئەندامی زاوزێ.

٤. سەرگێژبون و لەهۆش خۆ چون.

هەرکاتێک بەشێک لەم نیشانانە لەو ژنانە دەرکەوتن کە لە تەمەنی سککردن دان و سەرجێی ئەنجام دەدەن، ئەوا دەبێت راستەوخۆ سەردانی پزیشک بکەن و پشکنینی پێویست ئەنجام بدەن.

دوەم: پێچخواردنی هێلکەدان

بریتیە لەپێچخواردنی هێلکەدان بەشێوەیەک کە خوێنی بۆ نەڕوات، ئەمەش وادەکات کە هێلکەدان روبەڕوی زیان بکاتەوە کە لەهەندێک جاردا دەگاتە هۆی ئەوەی هێلکەدانەکە زیانی درێژخایەنی پێبگات و کار بکاتە سەر پیتاندنی هێلکە.

> لەکاتی هەستکردن بەحاڵەتی تەندروستی نامۆ، زو سەردانی پزیشک بکە

نیشانەکانی:

١. ئازاری زۆر و توند لە سک دا، کە زۆرجار تەنها لەلایەکی سکەوەیە.

٢. ئازارەکان بە کتوپڕی دێن و دەچن و یان دوبارە دەبنەوە.

٣. ٧٠٪ی ئەم حاڵەتە، ژنان توشی رشانەوەو گێژبون و سکچون دەکات.

سێیەم: هەوکردنی ئەندامەکانی ناوچەی حەوز

ئەم حاڵەتە کاتێک رودەدات کە ئەندامەکانی ناوچەی حەوزی ژنان، توشی ڤایرۆسێک یان زیاتر دەبن. ئەمەش ژنەکە توشی ئازارێکی زۆر دەکاتەوەو هەروەها کاریش دەکاتە سەر ئەو ئەندامانە بەگشتی و رەنگە ببێتە هۆی زیانگەیاندن بە منالّدان و پیتاندنیش بۆ هەمیشە.

نیشانەکانی:

١. سکئێشەی کتوپڕ.

٢. موچڕکە پیاهاتن و بەرزبونەوەی پلەی گەرمای لەش بۆ سەروی ٣٨ پلەی سەدیی.

٣. بونی دەردراوی کۆئەندامی زاوزێ بە بەردەوامی.

٤. خوێنبەربونی زۆر و توندی منالّدان.

٥. سەرگێژبون و رشانەوە.

چوارەم: شیرپەنجەی ناوپۆشی منالّدان

بەزۆری ئەم نەخۆشیە لەو ژنانەدا رودەدات کە تەمەنیان لەسەروی ٤٠ ساڵیەوەیە، هەندێکجاریش لە ژنانی خوارتر لەو تەمەنەش رودەدات.

وەکو هەمو جۆرەکانی تری شیرپەنجە، ئەوا زو دەستنیشانکردن و زانینی نەخۆشیەکە، زۆر گرنگەو رۆڵی دەبێت لەوەی چارەسەرەکەی زوتر ببێت.

نیشانەکانی:

١. بونی خوێنبەربون لە کۆئەندامی زاوزێ بۆ ئەو ژنانەی کە چونەتە تەمەنی نائومێدییەوەو سوڕی مانگانەیان نەماوە.

٢. خوێنبەربون لەکاتی سوڕی مانگانە بۆ کاتێکی درێژتر.

٣. بونی خوێنبەربونی تر لەنێوان سوڕە مانگانەکاندا.

٤. دەردراوی توند جگە لە خوێن، لە کۆئەندامی زاوزێوە.

٥. بونی ئازاری زۆر لەکاتی سەرجێیی کردن دا.

٦. کەمبونەوەی کێش بەبێ ئەوەی هیچ ریجیمێک بکەیت.

بەگشتی و بۆ ئەم نەخۆشیانە، باشترین رێگەیەک کەبیگریتە بەر وەکو هەنگاوێکی خۆپارێزیی، ئەوەیە کە هەر زو و لەکاتی هەستکردن بە حاڵەتێکی نامۆ و ناسروشتی لە کۆئەندامی زاوزێ دا، رو بکەیتە پزیشکی پسپۆڕ و پشکنینی پێویست ئەنجام بدەیت، چونکە دەستنیشانکردنی هەر کێشەو نەخۆشیەک لەکاتێکی زو دا، رۆڵی دەبێت لە زوتر کۆنترۆڵ کردنی و زوتر کۆتایی پێهێنانی.

بۆتۆ، یەکەم ژنە سەرۆک وەزیران لە وڵاتێکی ئیسلامیی

■ نەوژین، شاران بەرزنجی

کەباسی ژنانی سیاسەتوان دەکرێت لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و بەتایبەت وڵاتانی ئیسلامی، ئەوا ناتوانرێت ناوی (بۆتۆ) نەهێنرێت، بەتایبەت کە ئەم یەکەم ژنە لە مێژوی وڵاتانی ئیسلامیی دا، بوەتە سەرۆک وەزیران.

> خوێندنی لە هەردو زانکۆی هارڤارد و ئۆکسفۆرد دا تەواو کردوە

لەم بابەتەدا، گوزەرێک بەنێو ژیانی ئەکادیمی و سیاسی ئەم ژنە دا دەکەین، تا دەگەین بە روداوی تیرۆرکردنی.

بینەزیر بۆتۆ، لە ٢١ی حوزەیرانی ساڵی ١٩٥٣ لە شاری کاراچی پاکستان، لە خێزانێکی دەوڵەمەند و سیاسەتمەدار و بەناوبانگ لەدایک بوە. (زولفەقار)ی باوکی بینەزیر بۆتۆ سەرۆکی «حزبی خەڵکی پاکستاتی» بوە کە حزبێکی بەرهەڵستکار بو دژی حکومەت، لە ساڵی ١٩٧٣ پۆستی سەرۆک وەزیرانی وڵاتی وەرگرتوە.

بینەزیر بۆتۆ، خوێندنی لە هەردو زانکۆی هارڤارد و ئۆکسفۆرد دا تەواو کردوە و لە زانکۆی ئۆکسفۆرد بو بە سەرۆکی ڕێکخراوی قوتابیانی ئەو زانکۆیە و کاری ڕێکخراوەیی ئەنجام دا.

هەتا ساڵی ١٩٧٧، بینەزیر هەر لە هەندەران ژیاوەو خوێندویەتی، بەڵام لەو ساڵەدا بڕیاری گەڕانەوەی دا بۆ پاکستان دوای ئەوەی باوکی بە کودەتایەک لە لایەن «زیا ئەلحەق»ەوە دەسەڵاتی لێ سەندرایەوەو لە سێدارە درا.

> پاش هاتنەوەی بۆ پاکستان دەبێتە سەرۆکی پارتەکەی باوکی

لەو ماوەیەدا بینەزیر بۆتۆ دەبێتە سەرۆکی پارتەکەی باوکی، هەوڵی گەڕانەوەی دیموکراسی دەدات بۆ وڵات، بەڵام سەرکەوتو نابێت و ناچاری دەکەن لە ساڵی ١٩٨٤ بگەڕێتەوە بۆ بریتانیا. پاش دو ساڵ جارێکی تر لە ساڵی ١٩٨٦ دەگەڕێتەوە و بە گڕوتینەوە رابەرایەتی پارتەکەی دەکات بۆ هەڵبژاردنی ساڵی ١٩٨٨. هەر لەو ساڵەدا بۆ یەکەمجار بە سەرۆک وەزیران هەڵدەبژێردرێت، دوای دو ساڵ لە ساڵی ١٩٩٠ کابینەکەیان هەڵوەشاندەوە و پارتەکەی بو بە پارتی بەرهەڵستکار و «پارتی ئیسلامی جمهوری ئیتیحاد» دەسەڵاتی گرتە دەست.

بینەزیر بۆتۆ، بۆ جاری دوەم رابەرایەتی پارتەکەی کرد لە هەڵبژاردنی ساڵی ١٩٩٣ و بردیەوەو دوبارە بویەوە بە سەرۆک وەزیران، هەرچەندە حکومەتەکەی چەندینجار روبەڕوی کودەتای سەرنەکەوتوی سەربازیی بویەوە، توانی ماوەی حکومڕانیەکەی تەواو بکات.

لەساڵی ١٩٩٧ نەیتوانی لە هەڵبژاردنەکاندا سەرکەوتن بە دەست بێنێت، رویکردە وڵاتی ئیمارات و لە دوبەی نیشتەجێ بو. هەر لەوێوە رابەرایەتی حزبەکەی دەکرد.

ساڵی ٢٠٠٧ گەڕایەوە پاکستان و ویستی خۆی بۆ هەڵبژاردنەکانی ٢٠٠٨ هەڵبژێرێت، بەڵام لە کاتی بانگەشەی هەڵبژاردنەکاندا روبەڕوی هێرشێکی تیرۆرستی بویەوە لەلایەن ئیسلامیە توندڕەوەکانەوە لە ٢٧ی سیپتەمبەری ٢٠٠٧ دا تیرۆر کرا.

ئەم کردەوەیە، کۆتایی بە ناوبانگ و بوێری بینەزیر نەهێنا و ناوبانگی بە نەمری مایەوە و بو بە نمونەیەک بۆ وڵاتانی جیهانی ئیسلامی، نەک هەر ئەمەش بەڵکو کاریگەری بەسەر نەوەکانی دوای خۆیەوە جێهێشت، نمونەیش بۆ کاریگەرییەکانی، «مەلالە یوسفزەی» بو کە براوەی خەڵاتی نۆبڵە بۆ ئاشتی.

بوێرییەکەی وای لە بینەزیر کرد کە نازناوی «خانمی ئاسنینی» پێببەخشن وەک لە «تاتچەر»ی سەرۆک وەزیرانی بریتانیا نرابو، هەروەک زۆرێک لە باڵەخانە و زانکۆ و شوێنە گشتییەکانیشی بەناوەوە کرا.



ڕەنگ و ستایلە نوێکانی بەهاری ئەمساڵ چییە؟



■ نەوژین، سیوە محەمەد

لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهاردا خانمان گۆڕانکاری لە ستایل و شێوازی جلوبەرگیان دەکەن، بۆ هەڵبژاردنی جلوبەرگی گونجاو بۆ وەرزی بەهاری ئەمساڵ دەتوانیت سود لەم ستایل و رەنگانە وەربگریت، بۆ کارکردن و چونەدەرەوەی شەوانیش گونجاو دەبێت.

شارەزایانی جوان پۆشی ئەم رەنگ و ستایلانەیان بۆ بەهاری ئەمساڵ دیاری کردوە کە ئەمانەن لە خوارەوە ئاماژیان پێ دەکەین:

١. پانتۆڵی کابۆی تۆخی کچانە ساڵانێکی زۆرە باوە و بە بەردەوامی خانمان لەبەری دەکەن، بەڵام هەوڵبدەن لەم وەرزی بەهارەی ئەمساڵ گۆڕانکارییەک بچوک بکەن و با یەکێک لە هەڵبژاردنەکانتان پانتۆڵی کابۆیی رەنگ کاڵ بێت.

٢. سادەیی نیوەی جوانییە، هەرگیز سادە بونتان بیرنەچێت، هەمیشە سادە پۆش بن، بە دوای جلی عەجیب و غەریبدا مەگەڕێن و لەبەری مەکەن.

٣. لە وەرزی بەهاردا پۆشاکی گوڵدار بپۆشە، وەرزی بەهار باشترین دەرفەتە بۆ لەبەرکردنی جلی گوڵدار.

٤. هەمیشە ستایلی کچانە بۆ خۆت هەڵبژێرە، هەڵبژاردنی جلوبەرگ هاوشێوەی پۆشاکی پیاوانە هەڵبژاردنێکی باش نابێت، هەمیشە ئەم خاڵە لەبەرچاو بگرە.

> هەڵبژاردنی جلوبەرگ هاوشێوەی پۆشاکی پیاوانە هەڵبژاردنێکی باش نابێت

٥. رەنگی جلەکانتان بیر نەچێت، هەر وەرزە و رەنگی تایبەتی خۆی هەیە، بە پێی ساڵ مۆدی رەنگەکان دەگۆڕێت، واتا هەر ساڵە و چەند رەنگێک دەبێتە مۆد، بۆ ئەم بەهارەش ئەم ستایل و رەنگانە مۆدن.

– قەمیسی رەنگ سپی مۆدیل دەبێت بۆ بەهار و هاوینی ئەمساڵ، دەتوانیت لەگەڵ هەمو رەنگێک لە پانتۆڵ لەبەری بکەیت.

– رەنگی زەردی تۆخ یەکێکە لە رەنگە دیاری کراوەکان بۆ بەهاری ئەمساڵ و لەگەڵ کابۆی شێن زۆر گونجاوە.

– قەمیسی رەنگ پرتەقاڵی کاڵ و پیازی دو رەنگی هەڵبژێردراوە بۆ بەهاری ئەمساڵ و ئەم رەنگە زیاتر بۆ ئەوکەسانە گونجاوە کە رەنگی پێستیان سپییە.

– قەمیسی چوارگۆشەیی (مربعات) لەگەڵ پانتۆڵی رەنگ نیلی و رەش دەپۆشرێت.

٦. ئیکسسواراتی بەهارەش، چاویلکەی بەرهەتاو «عەینەکی رەش»، کڵاو و سەرپۆشی رەنگاو رەنگ و گوڵدار هەڵبژێرن بۆ ئەم وەرزە.

٧. پێڵاوی فلات یان کالە، باشترین هەڵبژاردنە، چونکە ئەم پێڵاوانە رێگری لە ماندوبونی پێیەکان دەکەن لەم وەرزەدا.

دەربارەی نەوژین

نەوژین، رۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

رۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

رۆژنامەی نەوژین یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەیەکی رادیۆی دەنگ کە لەلایەن سندوقەکەوە پاڵپشتیی دەکرێت.

رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولێکی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە:
تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

مێخەک، ئەو جوانکاریەی نابێزرێت

■ نەوژین، فاتمە جومعە

مێخەک، روەکێکی ناسراوی کوردستانە، بەتایبەتی کە وەکو بابەتی جوانکاریی لەلایەن ژنانەوە هەر لەدێر زەمانەوە بەکاردێت، ئەم هەمو ساڵە هێشتا ئەم روەکەی لەناوبانگ نەخستوە.

لەگەڵ زۆربونی جۆرە تازەکانی بابەتی جوانکاریی، ئەو جوانکاریە کۆن و تەقلیدی و فۆلکلۆریانەی کە پێشتر ژنان پشتیان پێدەبەست و بەکاریان دەهێنا، روی لە کەمی کردوە، بەڵام ئەمە نەیکردوەتە ئەوەی کەبەتەواوی لەبیر بکرێن.

مێخەک، یەکێکە لەو کەرەستە جوانکاریانە، ئەگەرچی برەوی وەکو کۆن نییە، بەڵام هێشتا هەر خواستی لەسەر هەیە، لەم ماوەیەی رابردوشدا جارێکی دیکە ئاوڕی لێدراوەتەوەو گرنگیی پێدراوە.

لەبەر ئەوەی زۆربەی کات مێخەک لەگەڵ جلی کوردیدا بەکاردێت و کەسانی بەتەمەنیش زۆرجار لە بۆنە جیاوازەکاندا جلی کوردی دەپۆشن، بۆیە هاوشێوەی چەند ساڵی رابردو، هێشتا بەشێک لەخانمانی بەتەمەن مێخەک بە زۆری بەکاردێنن.

شەوقە حەمید، ژنێکی تەمەن ٥٠ ساڵی کەلارە، دەڵێت: «زۆر حەزم لەبەکارهێنانی مێخەکە، لەگەڵ جلی کوردیدا زۆر بەکاری دێنم لەبەرئەوەی زۆر حەزم لەبۆنەکەیەتی، بەردەوام عەترەکەشی بەکاردێنم».

گرنگییدان بە مێخەک و بەکارهێنانی لە لایەن ژنانی بەتەمەن و گەورەوە، تاڕادەیەک حاڵەتێکی ئاساییە، بەوپێیەی لەمێژە ئەو ژنانە بە بەکارهێنانی راهاتون، بەڵام ئەوەی لەم ماوەیەدا بوەتە جێگای سەرەنج، بەکارهێنانێتی لەلایەن کچانی گەنجەوە، لەکاتێکدا کە بە سەدان جۆری کەرەستەی جوانکاریی دەستکردی دیکە بونیان هەیە.

هێرۆ جەلال، ١٨ ساڵ، کچە خوێندکارێکی دانیشتوی کەلارە، باسیلەوەکرد کە مێخەک بەزۆریی وەکو کەرەستەیەکی جوانکاریی بەکاردێنێت.

وتی: «من مێخەک زۆر بەکاردێنم وەکو زۆربەی جوانکارییەکانی تر کە بەکاریان دێنم، زۆریش حەز بەبۆنەکەی دەکەم».

بەپێچەوانەوە، ژیان عەلی، ١٩ ساڵ، حەزی بە بەکارهێنانی مێخەک نییە.

وتی: «من خۆم خولیای بەکارهێنانی مێخەک ناکەم، هەرچەندە دایکم زۆر بەکاری دێنێت، بەڵام ئەو بەکارهێنانەی ئەو وای لە من نەکردوە بەکاری بینم».

هەندێک لە کچان واوەتر دەچن و تەنانەت بە بۆنەکەشی جاڕس دەبن.

ئاریج حەمید، ٢٩ ساڵ، وتی: «مێخەک بەکارناهێنم، بەهۆی تیژیی و بەهێزی بۆنەکەی کە کێشەی بۆ دروست کردوم».

لەپاڵ بەکارهێنانە تەقلیدیەکی، هەندێک لەکچان بیرۆکەی دیکەیان لەم جوانکاریەدا دۆزیوەتەوەو کاری دیکەی جوانکاریی پێ ئەنجام دەدەن.

لەم روەوە، گروپێک لە ژنان و کچانی گەرمیان دامەزراوە بەناوی «گروپی یارانی مێخەک»، کە گرنگیی بە بابەتە نەریتیی و کەلتوریەکانی جوانکاریی و ئارایشتی ژنان و ئیشی دەستی دەدەن، بەشێک لەکارەکانیشیان، بریتییە لە بەکارهێنانی مێخەک بە شێوەی جیاواز وەکو جوانکاریی و بابەتێکی بۆنخۆشیی.

> من مێخەک وەکو زۆربەی جوانکارییەکانی تر بەکاردێنم

سەرباری ئەم بوژانەوەیە لە گرنگیدان بە مێخەک، بەڵام هێشتا خواست لەسەری بۆ هەمو تەمەنێک وەک یەک نییە، وەک زانراوە کچانی گەنج کەمتر گرنگیی پێدەدەن، هاوکات بەکارهێنانیشی بەپێی وەرزەکان دەگۆڕێت و جیاوازە.

ئاسۆ عەبدوڵڵا، لەنێو بازاڕی کەلار دا زیاتر لە ١٨ ساڵە خەریکی کاری فرۆشتنی کەرەستەی کوردەوارییە، لەنیویشیاندا مێخەک. ئاماژە بەوەدەکات زیاتر لە کچان، ژنانی بەتەمەن گرنگیی بە مێخەک دەدەن و دەیکڕن.

وتیشی: «زورترین کاتێک کە مێخەک وەکو بابەتی جوانکاریی و خۆڕازاندنەوە خواستی لەسەربێت وەرزی بەهارە، کەهەم گەنجان و بەتەمەنەکانیش خواستیان لەسەری زۆر دەبێت و لەکاتی وەرزەکانی تردا زیاتر بەتەمەنەکان رو لەکڕینی مێخەک دەکەن».

ئەگەر بەلای زۆرینەی ژنانەوە مێخەک وەکو بۆن یان جوانکاریی بەکاربهێنرێت، ئەوا وەکو (ئاسۆ عەبدوڵڵا) ئاماژەی بۆ کرد، هەندێک لە ژنان جیاواز لە بەکارهێنانی بۆ جوانکاری، وەکو بەهارات لە دروستکردنی خواردن دا بەکاری دێنن.

وەرزی چینینەوەی کنگر لەگەرمیان

■ نەوژین، سەروەت باوەنوریی

کنگر، یەکێکە لەو خواردنە سروشتیانەی کە لەگەڵ هاتنی وەرزی بەهار و تەقینی کانی و کارێزی دەشت و دەرو و کێو و شاخەکان، پێدەگات و سەرهەڵدەدات، بەزۆریش ژنانیش کاری دۆزینەوەو هەڵکەندی ئەنجام دەدەن.

کنگر گیایەکی دڕکاوییە، لاسک و گەڵا تەرچکەکانی دەخورێت، زۆرن ئەو کەسانەی تامەزرۆی خواردنی دەکەن، بەڵام رەنگە کەم بن ئەو کەسانەی کە بزانن ئەو روەکە یەکێکە لەباشترین و بەسودترین خواردنەکان.

کنگر لە جیهاندا روەکێکی ناسراوە، خەڵکی کوردستان مێژویەکی دور و درێژیان لەگەڵ بەکارهێنان و خواردنی دا هەیە، وەکو یەکێک لە دیارترین سەوزەی سروشتی بەهارانە هەژمار دەکرێت لەپاڵ تۆڵەکەو دۆمەڵان دا.

لەگەڵ سەردەرکردنی ئەم روەکەدا، ژنێکی زۆر لەگەرمیان رو لە دەشت و شاخ و بەرزاییەکان دەکەن، بەمەبەستی دۆزینەوەو دەرهێنان و کۆکردنەوەی و پاشان فرۆشتنی، ئەمەش بوەتە سەرچاوەیەکی بژێویی بۆ ژمارەیەک لەو ژنانە.

ناسکە، یەکێکە لەو ژنە گەرمیانیانەی کەچەندین ساڵە لەناحیەی باوەنوری سەر بە کەلار، لە وەرزی بەهاردا دەچێت بۆ شاخ و پێدەشتەکانی دەوروبەری ناحیەکەیان بۆ بەدەستهێنانی کنگر و دوبارە فرۆشتنەوەی.

ئەو بۆ (نەوژین) وتی: «زۆر دڵخۆشم کەدەتوانم بە رەنجەشانی خۆم بژێوی ژیانم دابین بکەم و مەسروفی رۆژانەی ماڵەوەمانی پێ ببەمە رێوە».

کنگر کردن، وەکو نەریتێکی لێهاتوە کە ژنان دەستە دەستە رودەکەنە پێدەشتەکانی گەرمیان و دەیدۆزنەوەو لەژێر خاک دەریدێنن.

رەنگین، یەکێکە لەو ژنانەی کە بەهاران بۆ کنگر کردن لەگەڵ دەستەیەک لە ژنان دەچنە دەشتەکان و دواتر بەرهەمەکەیان دەفرۆشنەوە.

وتی: «هەمو ساڵێک لەگەڵ کۆمەڵە ژنێکی هاوڕێم دا دەچین کنگر دەکەین و دواتر یان دەیهێنینەوە بۆ ژەمی خواردنی خۆمان یان دەیفرۆشین».

ئەو ژنە لەپاڵ ئەوەی کە هەندێکجار داهاتیان بەهۆی کنگرەوە دەستدەکەوێت، زیاتر لەوەش ئەوەی خۆشحاڵی دەکات، ئەو پێکەوەبون و کەشوهەوا گۆڕینەیە کەلەکاتی دەرچونەکەیان دا هەستی پێدەکەن.

کنگر کۆکردنەوە، لە وەرزی بەهاردا هەر وەکو حەزێک نامێنێتەوە، بەڵکو وەکو کاسبیەکی لێدێت بۆ ژنان.

بەپێی بەدواداچونی (نەوژین) بۆ بازاڕی سەوزەی سنورەکە، ئەوا رۆژانە ٢٠ تا ٣٠ هەزار کیلۆی کنگر کۆدەکرێتەوەو کاری کڕین فرۆشتنی پێوەدەکرێت، زۆرینەیان لەناوچەکەدا دەفرۆشێت و ساغ دەکرێتەوە، بەشێکیشی رەوانەی ناوچەکانی دیکە دەکرێت.

ئەم خواردنە، بەزۆری لەناو کەسانی بەتەمەن دا برەوی هەیەو وەکو زۆر بابەتی دیکەی کەلتوریی و کەلەپوریی، گەنجان کەمتر گرنگیی پێدەدەن.



> جگە لەوەی خواردنێکی کەلتوریە، کنگر سودی تەندروستیشی هەیە

ناز، کچە خوێندکارێکی زانکۆیە، ئاماژەی بەوەکرد کەلەگەڵ هاتنی بەهاردا یەکێک لە خواردنەکانی ماڵەوەیان کنگرە، بەڵام نەیشاردەوە کەخۆی حەزی بەو خواردنە نیە و زۆر بەکەمی دەیخوات، لەبەرامبەریشدا، دایک و باوکی زۆریان حەز لێیە.

ئەگەر بەشێکی زۆر لە هاوڵاتیان وەکو خواردنێکی نەریتیی و کەلتوری حەز لە کنگر بکەن، یان وەکو چێژێک بیخۆن، ئەوا رەنگە زۆربەیان سودە تەندروستیەکانی نەزانن، هەربۆیە کارمەندێکی تەندروستی ئەو لایەنەمان بۆ رون دەکاتەوە.

خەلیل ئیبراهیم، کارمەند تەندروستی، ئاماژەی بەوەکرد کە بەپێی ئەو سەرچاوانەی لەوبارەوە قسەیان کردوە، ئەوا کنگر سودی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، بەتایبەتی کە چەندین ڤیتامینی بەسودی وەکو (ڤیتامین ئەی و ڤیتامین بی و ڤیتامین سی) تێدایە، ئەمەش بەهۆی بونی چەندین ماددەی سود بەخش لەپێکهاتەکەیدا.

هەروەها ئاماژەی بەوەشکرد کە ئەو جۆرە روەکە رێژەی شەکر لە خوێن دا رێکدەخات و ئەگەری توشبون بەنەخۆشی شەکرە کەمدەکاتەوە، هەروەها ئەو کەسانەی کەکێشیان زۆرە دەتوانن سود لەکنگر ببینن بۆ دابەزاندنی کێش و توانەوەی چەوری.